HEYNE

DR. OETKER

SCHUL KOCH BUCH

DAS ORIGINAL



ABKÜRZUNGEN



kg	=	Kilogramm
dg	=	Dekagramm
g	=	Gramm
l	=	Liter
ml	=	Milliliter
dl	=	Deziliter (1/10 l)
cl	=	Zentiliter (1/100 l)
EL	=	Eßlöffel
TL	=	Teelöffel
kJ	=	Kilojoule
kcal	=	Kilokalorien
E	=	Eiweiß
F	=	Fett
Kh	=	Kohlenhydrate
F.i.Tr.	=	Fett in der Trockenmasse

MENGENANGABEN



GEWICHTSMENGEN

1000 g	=	1 kg
750 g	=	3/4 kg
500 g	=	1/2 kg
375 g	=	3/8 kg
250 g	=	1/4 kg
125 g	=	1/8 kg

FLÜSSIGKEITSMENGEN

1000 ml	=	1 l
750 ml	=	3/4 l
500 ml	=	1/2 l
375 ml	=	3/8 l
250 ml	=	1/4 l
100 ml	=	1 dl
	=	ca. 8 EL
12 ml	=	1 EL



LEBENSMITTEL EL TL



LEBENSMITTEL	EL	TL
Flüssigkeit	12 ml	5 ml
Backpulver	9 g	5 g
Crème fraîche	10 g	5 g
Gelatine, gem.	8 g	3 g
Grieß	8 g	3 g
Haferflocken	7 g	2 g
Haselnüsse, gem.	5 g	2 g
Honig	15 g	6 g
Joghurt (3,5 % F.)	10 g	6 g
Käse, ger.	5 g	3 g
Kaffee, gem.	4 g	2 g
Kaffee, löslich	3 g	1 g
Kakaopulver	5 g	2 g
Kondensmilch	14 g	6 g
Mandeln, gem.	5 g	3 g
Margarine	10 g	4 g
Mehl (Type 405)	7 g	3 g
Paprikapulver	6 g	2 g
Puderzucker	4 g	3 g



LÖFFELMENGEN

(in einem gestr. Löffel)



Reis	[illegible]	[illegible]
Salatmayonnaise	10 g	5 g
Salz	15 g	5 g
Saure Sahne (10 % F.)	10 g	6 g
Schlagsahne (30 % F.)	10 g	5 g
Schwarzer Tee	4 g	2 g
Semmelbrösel	6 g	3 g
Senf	10 g	3 g
Speiseöl	10 g	4 g
Speisestärke	7 g	3 g
Tomatenketchup	12 g	5 g
Tomatenmark	12 g	5 g
[illegible]	[illegible]	[illegible]



INHALT

WILD UND WILDGEFLÜGEL

Seite 132 – 149



FISCH

Seite 150 – 185



SAUCEN

Seite 186 – 201



GEMÜSE

Seite 202 – 241









Klare Ochsenschwanzsuppe

1 kg Ochsenschwanz	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in Stücke schneiden (Foto 1)
1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, in Scheiben schneiden
1 Bund Suppengrün	putzen, waschen, kleinschneiden
40 g Butter oder Margarine	erhitzen, den Ochsenschwanz mit
40 g Schinkenspeckwürfeln	gut darin bräunen, Zwiebel und Suppengrün hinzufügen, kurz miterhitzen (Foto 2)
1 l heißes Wasser	mit
4 Pfefferkörnern	
2 Pimentkörnern (Nelkenpfeffer)	
1 Gewürznelke	
1 kleinen Lorbeerblatt	
Salz	zum Kochen bringen, zugedeckt gar kochen lassen, die Brühe durch ein Sieb gießen, entfetten, dann durch ein Tuch geben (Foto 3), das Fleisch von den Knochen lösen, kleinschneiden, wieder in die Brühe geben, mit Salz,
frisch gemahlenem Pfeffer	
1–2 EL Zitronensaft	
Rotwein	
Zucker	abschmecken
Kochzeit	etwa 2 Stunden.

Pro Portion: E: 13 g, F: 14 g, Kh: 4 g, kJ: [illegible], kcal: [illegible]

Ochsenschwanz mit Zwiebel und Suppengrün in einer Fettfangschale im Backofen anbraten (etwa 1 Stunde bei 200–220 °C/ Gas: Stufe 3–4), zwischendurch Wasser hinzugießen. Anschließend den gebräunten Ochsenschwanz mit den Gewürzen in einem Kochtopf zum Kochen bringen. Weiterverarbeiten wie oben beschrieben.









Rindfleischbrühe

500 g Rindfleisch (Beinscheibe)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, in
2 l kaltes Salzwasser	geben, zum Kochen bringen, abschäumen, ziehen lassen
1 Bund Suppengrün	putzen, waschen, evtl. zerkleinern
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen
	beide Zutaten etwa 1 Stunde vor Beendigung der Garzeit zu dem Fleisch geben, zugedeckt gar ziehen lassen die Brühe durch ein Sieb, das mit einem Mull- oder Leinentuch ausgelegt ist, gießen, mit
Salz	abschmecken
Garzeit	2–3 Stunden.

[illegible]

Fischbrühe

1 kg Fischreste, z. B. Gräten, Köpfe oder etwas Kochfisch	sehr gründlich waschen, bis kein Blut mehr vorhanden ist (damit die Brühe klar bleibt), in
2 l kaltes Salzwasser	geben, zum Kochen bringen, abschäumen
1 Zwiebel	abziehen, vierteln, mit
1 kleinen Lorbeerblatt 1 Gewürznelke 5 Pfefferkörnern	in die Brühe geben, etwa 30 Minuten ohne Deckel ziehen lassen, die Brühe durch ein Sieb geben
1 Bund Suppengrün	putzen, waschen, kleinschneiden
2 EL Speiseöl	erhitzen, das Suppengrün darin andünsten, die Fischbrühe dazugeben, weitere 30 Minuten ohne Deckel ziehen lassen, mit
Salz, Pfeffer, Safran	abschmecken
Garzeit	etwa 1 Stunde.

[illegible]

Tip: Für Fischfond die Brühe nochmals um die Hälfte reduzieren.

Gemüsebrühe

3 mittelgroße Zwiebeln 2 Knoblauchzehen	
	beide Zutaten abziehen, fein würfeln
50 ml Speiseöl	erhitzen, beide Zutaten darin unter Wenden leicht bräunen

300 g Möhren 200 g Knollensellerie 1 Stange Porree (Lauch) 200 g Weißkohl 150 g Petersilienwurzeln	
	das Gemüse putzen, waschen, grob würfeln, zu den Zwiebelwürfeln geben, leicht andünsten
3 l Wasser	hinzugießen
2 Lorbeerblätter 1 TL Pfefferkörner	dazugeben, zum Kochen bringen, zugedeckt schwach kochen lassen
1 Bund Petersilie 2 Zweige Liebstöckel	
	beide Zutaten abspülen, hinzufügen, kurz ziehen lassen die Brühe mit
Salz geriebener Muskatnuß	abschmecken, durch ein Sieb geben
Kochzeit	etwa 1 Stunde.

[illegible]

Tip Die Brühe portionsweise einfrieren. So haben Sie ständig eine kräftige Gemüsebrühe als Grundzutat für weitere Rezepte auf Vorrat.

Hühnerbrühe/Hühnersuppe

(6 Portionen)

1 küchenfertiges Suppenhuhn (1 kg)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Herz, aufgeschnittenem, gesäubertem Magen und Hals in
1½ l kochendes Salzwasser	geben, fast zum Kochen bringen, abschäumen
1 Bund Suppengrün	putzen, waschen, kleinschneiden, in die Brühe geben
1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, in die Brühe geben, das Huhn zugedeckt gar ziehen lassen, die Brühe durch ein Sieb gießen, mit
Salz	abschmecken, das Fleisch von den Knochen lösen, die Haut entfernen, das Fleisch in kleine Stücke schneiden
200 g gekochte Spargelstücke 125 g gekochter Langkornreis (parboiled)	
	die drei Zutaten in die Brühe geben, erhitzen, mit
2 EL gehackter Petersilie	bestreuen
Garzeit	etwa 1½ Stunden.

[illegible]

Erbsensuppe mit Grießklößchen

375 g junge ausgepalte Erbsen (1 1/4 kg mit Schoten)	waschen, abtropfen lassen
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, fein würfeln
20 g Butter oder Margarine	zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten lassen, die Erbsen hinzufügen, kurz andünsten
750 ml (3/4 l) Gemüse- oder Fleischbrühe	hinzugießen, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, zum Kochen bringen, zugedeckt etwa 15 Minuten kochen lassen
Grießklößchen (Rezept auf Seite 34)	zubereiten, in die Suppe geben, in etwa 5 Minuten gar ziehen lassen
10 g Butter oder Margarine	unterrühren, die Suppe mit Salz abschmecken, nach Belieben mit
1 EL gehackter Petersilie	bestreuen
Garzeit	etwa 20 Minuten.

Pro Portion: [illegible]

Gulaschsuppe

200 g Zwiebeln	abziehen, in Scheiben schneiden
1 Knoblauchzehe	abziehen, fein würfeln
2 große Paprikaschoten (rot und grün, 400 g)	halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schoten waschen, in feine Streifen schneiden
3 mittelgroße Tomaten	kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten vierteln
300 g Rindfleisch	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden
40 g Pflanzenfett	zerlassen, das Fleisch von allen Seiten gut darin anbraten
1 l Fleischbrühe	hinzugießen, zugedeckt etwa 30 Minuten kochen lassen, das Gemüse,
3 schwach geh. EL Tomatenmark	hinzufügen, die Suppe mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer Rosenpaprika 1/2 TL Kümmel gerebeltem Majoran	würzen, etwa 15 Minuten kochen lassen die Suppe mit Salz, Pfeffer, Paprika,
Tabascosauce	abschmecken
Garzeit	etwa 45 Minuten.

Pro Portion: [illegible]

Spargelcremesuppe

Für Gäste

250 g Spargel	waschen, von oben nach unten schälen, darauf achten, daß Schalen und holzige Stücke völlig entfernt, die Köpfe aber nicht verletzt werden, die Enden abschneiden den Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden
500 ml (1/2 l) Wasser	mit
Salz	
1 gestr. TL Zucker	
10 g Butter	zum Kochen bringen, Spargelenden und -schalen hinzufügen, zum Kochen bringen, zugedeckt gar kochen lassen das Spargelwasser durch ein Sieb gießen, mit
250 ml (1/4 l) Milch	auffüllen, die Spargelstücke hineingeben, zum Kochen bringen, zugedeckt in etwa 8 Minuten gar kochen lassen, zum Abtropfen auf ein Sieb geben, von der Flüssigkeit 500 ml (1/2 l) abmessen
20 g Butter oder Margarine	zerlassen
15 g Weizenmehl	unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist
500 ml (1/2 l) Spargelkochflüssigkeit	hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, die Suppe zum Kochen bringen, 5 Minuten kochen lassen, mit Salz,
Zucker	abschmecken
1 Eigelb	mit
2 EL Schlagsahne	verschlagen, die Suppe damit abziehen (nicht mehr kochen lassen)
50 g gekochte Schinkenscheiben	in Streifen schneiden, mit den Spargelstücken in die Suppe geben, mit
1 EL gehackter Petersilie	bestreuen
Kochzeit	etwa 25 Minuten.

Pro Portion: E: 7 g, F: 14 g, Kh: 8 g, kJ: 807, kcal: 193

Tip Die Suppe mit etwas trockenem Weißwein abschmecken. Statt Schinken eventuell gebratene Hähnchenbruststreifen oder Hackfleischklößchen mit in die Suppe geben.

Französische Zwiebelsuppe

einfach

(6 Portionen)

500 g Zwiebeln	abziehen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden
50 g Butter oder Margarine	zerlassen, die Zwiebelscheiben darin andünsten (Foto 1)
750 ml (3/4 l) Fleischbrühe	hinzugießen, zugedeckt gar kochen lassen
125 ml (1/8 l) Weißwein	in die Suppe geben, mit
Salz geschrotetem weißem Pfeffer	abschmecken
2 Scheiben Weißbrot	in sehr kleine Würfel schneiden
30 g Butter	zerlassen, die Weißbrotwürfel darin goldgelb rösten (Foto 2) die Zwiebelsuppe in 6 Tassen füllen, die Weißbrotwürfel darauf verteilen
50 g geriebenen Parmesan	darübergeben (Foto 3), unter dem vorgeheizten Grill überbacken, sofort servieren
Kochzeit	etwa 20 Minuten.

Pro Portion: [illegible]

Beilage Kleine Brötchen.

Tip Für schnelle Suppen, z. B. Gemüsesuppen, lohnt es sich immer, Brühen auf Vorrat zu kochen und sie zu 750 ml (3/4 l) abgefüllt, einzufrieren.









Klare Tomatensuppe mit Polentarauten

für Gäste

2 mittelgroße Zwiebeln	
3 Knoblauchzehen	beide Zutaten abziehen, fein hacken
50 ml Olivenöl	erhitzen, beide Zutaten darin andünsten
1 kg Tomaten	waschen, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten vierteln, in kleine Würfel schneiden, zusammen mit
1 Dose (etwa 800 ml) geschälten Tomaten	
250 ml (1/4 l) Tomatensaft	dazugeben, aufkochen lassen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, zugedeckt schwach kochen lassen, dann abkühlen lassen
4 Eiweiß	in die kalte Suppe geben, gut durchrühren, unter ständigem Rühren aufkochen lassen, die Hitze reduzieren die Suppe 2 Minuten ohne Rühren kochen lassen, einen Durchschlag mit einem groben Leinentuch auslegen, in einen Topf hängen, die Tomatensuppe durch das Tuch geben (Foto 1)
2 mittelgroße Tomaten	kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten vierteln, der Länge nach in Streifen schneiden, von
1 Topf Basilikum	die Blätter abzupfen, abspülen, abtropfen lassen, die durchgesiebte Suppe erhitzen, mit Salz, Pfeffer abschmecken.
	Für die Polentarauten
300 ml Gemüsebrühe	mit
50 ml Milch	aufkochen
100 g Maisgrieß	einstreuen, unter Rühren garen lassen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen
1 Bund Schnittlauch	abspülen, fein schneiden, zusammen mit

(Fortsetzung S. 20)









30 g frisch geriebenem Parmesan	unterrühren, etwa 1 cm dick auf eine geölte Platte streichen (Foto 2), erkalten lassen, in Rauten schneiden (Foto 3)
40 g Butter oder Margarine	in einer Bratpfanne zerlassen, die Rauten darin goldbraun braten, die Polentarauten in die Suppe geben, die Suppe mit Tomatenstreifen, Basilikumblättchen, Polentarauten als Einlage servieren
Kochzeit für die Suppe	etwa 30 Minuten
Garzeit für den Grieß	etwa 8 Minuten.

Pro Portion: E: 11 g, F: 26 g, Kh: 15 g, kJ: 1907, kcal: 456

Kartoffelcremesuppe

einfach

2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, würfeln
1 Bund Suppengrün	putzen, waschen, kleinschneiden
15 g Butter oder Margarine	zerlassen, Zwiebelwürfel und Suppengrün darin andünsten
250 g Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, in Würfel schneiden, mit
500 ml (½ l) Fleischbrühe	hinzufügen, zugedeckt zum Kochen bringen, gar kochen lassen, die Suppe pürieren oder durch ein Sieb passieren
125 ml (⅛ l) Schlagsahne	hinzugießen, die Suppe mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
gerebeltem Basilikum	würzen
1 Brötchen (Semmel)	in Würfel schneiden
15 g Butter	zerlassen, die Brötchenwürfel darin braun rösten die Suppe mit
gehackten Kerbelblättchen	bestreuen, mit den Brötchenwürfeln anrichten
Kochzeit	10–12 Minuten.

Pro Portion: E: 7 g, F: 16 g, Kh: 16 g, kJ: 1008, kcal: 240

Tip Die Suppe mit gebackenen Blätterteigmotiven oder Krabben anrichten.

Tomatensuppe

1 kg Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten in Würfel schneiden

2 mittelgroße Zwiebeln abziehen

50 g fetter Speck

beide Zutaten in Würfel schneiden

20 g Butter oder Margarine zerlassen, Zwiebel- und Speckwürfel darin glasig dünsten lassen

die Tomatenwürfel hinzufügen, kurz mitdünsten lassen, mit

20 g Weizenmehl bestäuben

2 EL Tomatenmark unterrühren

500 ml (½ l) Fleischbrühe hinzugießen, zugedeckt zum Kochen bringen, etwa 15 Minuten kochen

die Suppe mit einem Pürierstab pürieren oder durch ein Sieb passieren, erhitzen, mit

Salz
Zucker
frisch gemahlenem Pfeffer
Paprika edelsüß
gehackten Basilikumblättchen
gehackten Thymianblättchen
Tabascosauce würzen

1 Becher (150 g) Crème fraîche unterrühren

Kochzeit etwa 15 Minuten.

Pro Portion: E: 9 g, F: 29 g, Kh: 15 g, kJ: 1564, kcal: 373

Tip Anstelle von frischen Tomaten können auch Tomaten aus der Dose verwendet werden.

Mangoldsuppe

750 ml (¾ l) Fleischbrühe zum Kochen bringen

300 g Mangold waschen, gut abtropfen lassen, zerkleinern (1 Blatt zurücklassen), in die Brühe geben, zugedeckt gar kochen lassen, in der Brühe pürieren

1 Becher (150 g) Crème fraîche
frisch gemahlenen Pfeffer

250 ml (¼ l) Weißwein unterrühren, die Suppe mit

Salz abschmecken, mit dem in Streifen geschnittenen Mangoldblatt anrichten

Kochzeit etwa 15 Minuten.

Pro Portion: E: 8 g, F: 16 g, Kh: 7 g, kJ: 1056, kcal: 251

Einlage Grießklößchen (Rezept Seite 34).

Junge Thüringer Gemüsesuppe

preiswert

750 g Hühnerklein	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen
1 Bund Suppengrün	putzen, waschen, grob zerkleinern (Foto 1), mit dem Hühnerklein,
1 ½ l Wasser	
1 Lorbeerblatt	
3 Pimentkörnern	zum Kochen bringen, aufkochen lassen, abschäumen (Foto 2), zugedeckt etwa 1 Stunde kochen lassen die Brühe durch ein Sieb geben, 1 l davon abmessen
250 g Möhren	putzen, schälen, waschen
1 Kohlrabi (etwa 200 g)	schälen, waschen beide Zutaten in Würfel oder kleine Scheiben schneiden von
150 g Zuckerschoten	die Enden abschneiden, die Zuckerschoten waschen, halbieren von
150 g grünen Bohnen	die Enden abschneiden, die Bohnen evtl. abfädeln, waschen, in kleine Stücke schneiden oder brechen, die abgemessene Brühe zum Kochen bringen, das Gemüse hineingeben, etwa 15 Minuten kochen lassen
200 ml Schlagsahne	unterrühren (Foto 3), mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken
2 Bund Kerbel	abspülen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen, kleinschneiden, in die Suppe geben
Kochzeit	etwa 75 Minuten.

Pro Portion: [illegible]

Tip Mit kleinen Semmelknödeln servieren.







Champignonsuppe

300 g Champignons	putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen, in Scheiben schneiden
20 g Butter oder Margarine	zerlassen, die Pilze darin andünsten, mit
25 g Weizenmehl	bestäuben, kurz mitdünsten lassen
500 ml (1/2 l) Fleischbrühe	hinzugießen, zugedeckt zum Kochen bringen, gar kochen lassen
1 Becher (125 g) Crème double	unterrühren, die Suppe mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, mit
1 EL gehackten Basilikumblättchen	anrichten
Kochzeit	etwa 15 Minuten.

Pro Portion: E: 7 g, F: 21 g, Kh: 8 g, kJ: 1051, kcal: 259

Tip Die Suppe mit Sherry abschmecken.

Porreecremesuppe

schnell

300 g Porree (Lauch)	putzen, längs halbieren, waschen, in Streifen schneiden
1 kleine Möhre	putzen, schälen, waschen, fein raspeln
20 g Butter oder Margarine	zerlassen
20 g Weizenmehl	unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist
750 ml (3/4 l) Fleischbrühe	hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, die Suppe zum Kochen bringen, das Gemüse dazugeben, zugedeckt kochen lassen
1 Becher (150 g) Crème fraîche	unterrühren, die Suppe mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken
Kochzeit	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 8 g, F: 20 g, Kh: 9 g, kJ: 1088, kcal: 258

Tip Eine Ecke Schmelzkäse unterrühren.

Erbsencremesuppe

schnell

1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, würfeln
30 g Butter oder Margarine	zerlassen, die Zwiebelwürfel darin andünsten
300 g TK-Erbsen oder vorbereitete frische Erbsen	dazugeben
750 ml (3/4 l) Gemüsebrühe	hinzugießen, zugedeckt zum Kochen bringen, gar kochen lassen, anschließend die Suppe pürieren, passieren
75 g Crème fraîche	unterrühren, die Suppe mit
Salz	
Zucker	
frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken
Kochzeit	etwa 15 Minuten.

Pro Portion: E: 9 g, F: 11 g, Kh: 12 g, kJ: 786, kcal: 187

Tip Gemüsecremesuppe: Anstelle der Erbsen anderes Gemüse, z. B. vorbereitete Kartoffeln, Kohlrabi, Möhren, Porree verwenden.

Kohlsuppe

preiswert

500 g Weißkohl	putzen, halbieren oder vierteln, den Strunk herausschneiden, den Kohl waschen, in feine Streifen schneiden
1 Bund Suppengrün	putzen, waschen, würfeln
100 g durchwachsenen Speck	fein würfeln
20 g Butter oder Margarine	zerlassen, die Speckwürfel darin andünsten, Suppengrün und Kohlstreifen hinzufügen
1 l Fleischbrühe	hinzugießen, zugedeckt zum Kochen bringen, alles gar kochen lassen
100 g eingelegte Rote Bete (aus dem Glas)	in feine Streifen schneiden, in die Suppe geben
150 g saure Sahne	unterrühren, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
Zucker	abschmecken
Kochzeit	etwa 30 Minuten.

Pro Portion: E: 14 g, F: 31 g, Kh: 10 g, kJ: 1632, kcal: 389

Grünkernsuppe
(Foto)

vegetarisch

1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, fein würfeln
40 g Butter	zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten lassen
100 g Grünkernmehl	hinzufügen, unter Rühren kurze Zeit andünsten
gut 1 l Gemüsebrühe	hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, zum Kochen bringen, kochen lassen
125 ml (1/8 l) Schlagsahne	hinzugießen, mit
Meersalz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
geriebener Muskatnuß	abschmecken
1 EL gehackte Kräuter	unterrühren
Kochzeit	etwa 10 Minuten.

Pro Portion: E: 4 g, F: 21 g, Kh: [illegible], kJ: [illegible], kcal: [illegible]

Tip: Nach Belieben geröstete Vollkorntoastwürfel vor dem Servieren in die Suppe geben.

Kürbissuppe

preiswert

650 g Kürbis	schälen, das Mark mit einem Löffel auskratzen, den Kürbis in kleine Würfel schneiden
1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, fein würfeln
40 g Butter oder Margarine	zerlassen, Kürbis- und Zwiebelwürfel darin andünsten
500 ml (1/2 l) Fleischbrühe	hinzugießen, zugedeckt zum Kochen bringen, gar kochen lassen, durch ein Sieb streichen, die Suppe mit
Salz	
frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer	
Zucker	
Essig	abschmecken
1 EL feingehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)	unterrühren, nach Belieben
1/2 abgezogene, zerdrückte Knoblauchzehe	hinzufügen, die Suppe nochmals kurz erhitzen
Kochzeit	etwa 10 Minuten.

Pro Portion: E: 3 g, F: 12 g, Kh: 7 g, kJ: [illegible], kcal: [illegible]

Beilage: Würstchen.



Eierstich

2 Eier	mit
125 ml (1/8 l) kalter Milch	
Salz	
geriebener Muskatnuß	verschlagen, in ein gefettetes Gefäß füllen, mit
Alufolie	verschließen, in kochendes Wasser stellen
	das Wasser wieder zum Kochen bringen, den Topf mit einem Deckel verschließen (das Wasser nicht mehr kochen lassen), wenn die Masse fest geworden ist, sie stürzen, in Würfel schneiden, in die Suppe geben
Garzeit	etwa 30 Minuten.

Pro Portion: E: 5 g, F: 5 g, Kh: 2 g, kJ: 75, kcal: 315

Abwandlung	1 Eßlöffel feingehackte Kräuter, feingeriebenen Käse oder Tomatenmark mit den Eiern verschlagen.
Tip	Eierstich läßt sich besonders gut in einem Mikrowellengerät zubereiten.

Fleischklößchen

einfach

20 g Butter oder Margarine	geschmeidig rühren
50 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)	
1 Eigelb	
Salz	
frisch gemahlenen Pfeffer	
20 g Semmelbrösel	hinzufügen, vermengen
	aus der Masse mit nassen Händen Klößchen formen, in kochendes Salzwasser oder kochende Brühe geben, ohne Deckel gar ziehen lassen (Flüssigkeit muß sich leicht bewegen)
Garzeit	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 4 g, F: 8 g, Kh: 4 g, kJ: 470, kcal: 112

Markklößchen

40 g Rindermark	zerlassen, durch ein Sieb gießen, kalt stellen das abgekühlte Fett geschmeidig rühren
1 Ei 1 Eigelb Salz geriebene Muskatnuß 50 g Semmelbrösel	hinzufügen (es muß eine geschmeidige Masse entstehen)
1 Msp. Backpulver	unterrühren die Masse etwa 20 Minuten stehen lassen, mit nassen Händen Klößchen daraus formen, in kochendes Salzwasser oder kochende Brühe geben, ohne Deckel gar ziehen lassen (Flüssigkeit muß sich leicht bewegen)
Garzeit	etwa 3 Minuten.

Pro Portion: [illegible]

Fischcremesuppe

	Von
200 g Garnelen (gekocht, mit Kopf und Schale)	die Schalen entfernen, den Rücken aufschneiden, den schwarzen Darm entfernen, die Garnelen waschen
1 mittelgroße Zwiebel	abziehen
1 kleines Bund Suppengrün	putzen, waschen beide Zutaten kleinschneiden
2 EL Speiseöl	erhitzen, Gemüse und Garnelenschalen darin andünsten
500 ml (½ l) Fischbrühe	hinzugießen, zugedeckt zum Kochen bringen, 10 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb gießen
20 g Butter oder Margarine	zerlassen
15 g Weizenmehl	unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist, die Fischbrühe dazugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, die Suppe zum Kochen bringen, 5 Minuten kochen lassen
1 Becher (150 g) Crème fraîche	unterrühren, die Suppe mit
Salz	würzen, die Garnelen darin erhitzen, die Suppe mit
Kerbelblättchen	anrichten
Garzeit	etwa 15 Minuten.

Pro Portion: E: 14 g, F: 21 g, [illegible]

Feine Fischsuppe

(6 Portionen)

100 g Fenchelknolle	putzen
100 g Möhren	putzen, schälen
50 g Porree (Lauch)	putzen, die drei Zutaten waschen, in feine Streifen schneiden (Foto 1)
2 Knoblauchzehen	abziehen, fein hacken
2 EL Speiseöl	erhitzen, Knoblauch und Gemüsestreifen darin kurz andünsten
1 l Fischbrühe	dazugeben, das Gemüse etwa 10 Minuten garen lassen
500 g Fischfilet	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, evtl. von Gräten befreien, in Würfel schneiden (Foto 2), in die Brühe geben, ohne Deckel 10 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen, die Suppe mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
etwas Cayennepfeffer	würzen
100 g Garnelen oder Shrimps	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, in die Suppe geben (Foto 3), kurz erhitzen
Garzeit	etwa 20 Minuten.

[illegible]

Beilage	Frisches Stangenweißbrot.
Tip	Die Fischsuppe mit trockenem Weißwein abschmecken und mit gehacktem Dill servieren. Je nach Saison das Gemüse variieren, z.B. Sellerie- oder Kohlrabistreifen, grüne Erbsen.







Nudelsuppe

100 g Hartweizennudeln	in
1 l kochendes Salzwasser	geben, zum Kochen bringen, ab und zu umrühren, nach Anleitung auf der Packung gar kochen lassen, die garen Nudeln auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen
1 große Möhre	putzen, schälen, waschen, in Scheiben schneiden
1 Kohlrabi (300 g)	putzen, schälen, waschen, vierteln, in dünne Scheiben schneiden
1 Bund Frühlingszwiebeln	putzen, waschen, in Ringe schneiden
30 g Butter oder Margarine	zerlassen, Möhren- und Kohlrabischeiben darin andünsten
1 l Hühnerbrühe	hinzugeben, zum Kochen bringen, zugedeckt etwa 10 Minuten leicht kochen lassen, die Frühlingszwiebeln dazugeben, 5 Minuten mitkochen lassen, die Suppe mit
Salz	
Currypulver	
Zucker	abschmecken, die Nudeln hinzufügen
20 g Butter	unterrühren
Kochzeit für die Suppe	etwa 15 Minuten.

Pro Portion: E: [illegible] g, F: 17 g, Kh: 24 g, kJ: [illegible], kcal: [illegible]

Geröstete Grießsuppe

Klassisc

1 Bund Suppengrün	putzen, waschen, fein würfeln
2 EL Speiseöl	erhitzen
40 g Weizengrieß	unter Rühren darin bräunen lassen, das Suppengrün dazugeben, andünsten
750 ml (3/4 l) Fleischbrühe	hinzugießen, zugedeckt zum Kochen bringen, kochen lassen, die Suppe mit
Salz	abschmecken, mit
2 EL gehackter Petersilie	bestreut servieren
Kochzeit	etwa 10 Minuten.

Pro Portion: [illegible]

Süße Grießsuppe

für Kind

750 ml (3/4 l) Milch	mit
etwas Zitronenschale (unbehandelt)	zum Kochen bringen
50 g Weizengrieß	mit
60 g Zucker	mischen, unter Rühren in die kochende Milch streuen, ausquellen lassen, die Zitronenschale herausnehmen die Suppe warm servieren
Quellzeit	etwa 10 Minuten.

Pro Portion: [illegible]

Milchsuppe mit Schneeklößchen

für Kinder

1 Pck. Pudding-Pulver Vanille-, Mandel- oder Sahne-Geschmack 60 g Zucker 1 Prise Salz 1 Eigelb	mit
6 EL kalter Milch	anrühren
1 l Milch	mit
Schale von ½ Zitrone (unbehandelt)	in einem großen Topf zum Kochen bringen das angerührte Pudding-Pulver unter Rühren in die von der Kochstelle genommene Milch geben, unter Rühren kurz aufkochen lassen, die Zitronenschale aus der Suppe nehmen.
	Für die Schneeklößchen
1 Eiweiß	mit
1 schwach geh. TL Zucker	steif schlagen, mit 2 Teelöffeln kleine Klöße auf die Suppe geben, zugedeckt gar ziehen lassen
Garzeit für die Klößchen	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: [illegible]

Abwandlung: Die Suppe mit Zimt-Zucker bestreuen oder 50 g Rosinen mitkochen.

Sauerkirschkaltschale

(6 Portionen)

für Kinder

375 g Sauerkirschen	waschen, abtropfen lassen, entstielen, entsteinen, mit
150 g Zucker 1 Stück Zitronenschale (unbehandelt)	in
500 ml (½ l) Wasser	geben, zugedeckt zum Kochen bringen, fast gar kochen lassen
1 Pck. Instant Götterspeise Kirsch-Geschmack	mit
500 ml (½ l) kochend-heißem Wasser	übergießen, unter die heißen Sauerkirschen rühren, so lange rühren, bis sich alles gelöst hat, die Suppe mehrere Stunden kalt stellen.

Pro Portion: [illegible]

Holunderbeersuppe mit Äpfeln

(Foto)

400 g schwarze Holunderbeerdolden	waschen, abstreifen, mit
75 g Zucker	
1 Stück Zitronenschale (unbehandelt)	
1 Stück Zimtstange	
500 ml (1/2 l) Wasser	zugedeckt zum Kochen bringen, gar kochen lassen, die Holunderbeeren durch ein Sieb streichen, mit Wasser auf 750 ml (3/4 l) auffüllen
2 mittelgroße Äpfel	schälen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden, mit dem Holunderbeersaft,
Saft von 1 Zitrone	
1 Stück Zitronenschale (unbehandelt)	zum Kochen bringen
20 g Speisestärke	mit
3 EL kaltem Wasser	anrühren, die Suppe damit binden, mit
Zucker	
Zitronensaft	abschmecken, nach Belieben warm oder kalt servieren
Kochzeit	etwa 20 Minuten.

[illegible]

Einlage	Süße Grießklößchen.

Grießklößchen

125 ml (1/8 l) Milch	mit
10 g Butter	
Salz	
geriebener Muskatnuß	zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen
50 g Weizengrieß	unter Rühren hineinstreuen, zu einem glatten Kloß rühren, noch etwa 1 Minute erhitzen, den heißen Kloß in eine Schüssel geben
1 Ei	unterrühren
	aus der Masse mit zwei Teelöffeln Klößchen formen, in kochend Salzwasser oder kochende Suppe geben, gar ziehen lassen (Flüssigkeit muß sich leicht bewegen)
Garzeit	etwa 5 Minuten.

[illegible]

Tipp	Als Einlage für süße Suppen anstelle von Muskatnuß Zucker verwenden.



Die Grundlage einer guten Suppe ist eine kräftige, wohlschmeckende Brühe. Brühen bereitet man aus Knochen, Fisch, Rindfleisch, Kalbfleisch, Geflügel, Wild und Gemüse. Diese Zutaten werden in reichlich Wasser unter Zugabe von Kräutern und Gewürzen so lange gekocht, bis eine wohlschmeckende Brühe entstanden ist.
Brühen werden nach Konzentration der Zutaten eingeteilt:
Fleischbrühe oder Bouillon – fettarm.
Kraftbrühe, Consommé – fettfrei und geklärt, doppelt so stark konzentriert wie Fleischbrühe.
Doppelte Kraftbrühe, Consommé double – fettfrei und geklärt, doppelt so stark konzentriert wie Kraftbrühe.
Die kräftigere Konzentration der Brühe wird durch
- erhöhte Fleischzugabe
- Anbraten der Zutaten vor dem Angießen des Wassers
- Reduzieren (einköcheln) der Brühe erreicht

Zur Zubereitung einer Fleisch-, Fisch- oder Geflügelbrühe gehören zur Geschmacksabrundung außer Fleisch und Knochen auch Suppengrün, ein Bouquet garni oder eine gespickte Zwiebel.

Gespickte Zwiebel
wird von den äußeren, unansehnlichen Schalen befreit und mit 1–2 Gewürznelken und einem Lorbeerblatt gespickt.



Bouquet garni
ist Suppengrün, das mit Kräutern ergänzt wird, z. B. 1–2 Zweige Thymian, 1 Zweig Liebstöckel 1–2 Lorbeerblätter, 1 Stengel Petersilie.
Die Zutaten zum Bouquet garni putzen, waschen, mit Küchengarn zusammenbinden und in die Brühe geben. Nach Beendigung der Garzeit ist es problemlos zu entfernen.

Suppengrün
besteht aus gleich großen Stücken Porree (Lauch), Sellerie, Möhre und Petersilienwurzel. Es wird fertig zusammengestellt als Bund im Handel angeboten. 1 Bund (200–250 g) reicht für 1–2 l Brühe.

Brühe zubereiten

1. Zutaten unter fließendem kaltem Wasser abspülen, in einen Topf legen.
2. Mit kaltem Wasser auffüllen, bis die Zutaten bedeckt sind.



3. Den Schaum aus geronnenem Eiweiß und Trübteilchen mit einem Schöpflöffel abheben.
4. Das Suppengrün erst nach dem Abschäumen dazugeben.
5. Temperatur zurückschalten und die Zutaten auf kleiner Stufe mindestens 1 Stunde köcheln lassen.
6. Die fertige Brühe kann, wenn sie besonders klar sein soll, durch ein in ein Sieb gelegtes Küchentuch gegossen werden.





Tip

- Werden die Zutaten in kaltem Wasser aufgesetzt, laugen sie stärker aus, d. h. der Geschmack der Brühe wird voller.
- Werden die Zutaten (besonders Fleisch) erst in das kochende Wasser eingelegt, schließen sich die Poren sofort, d. h. weniger Fleischsaft wird an die Brühe abgegeben. Das Fleisch bleibt saftig.
- Brühe erst bei der Weiterverarbeitung salzen. Gesalzene Brühen werden beim Einkochen noch salziger.
- In geklärten Brühen keine Teigwaren, Reis oder Klößchen mitgaren. Die Brühen werden trüb. Die Einlagen getrennt garen und erst kurz vor dem Servieren in die Brühe geben.

Brühe entfetten

Wenn es schnell gehen muß
- die Fettaugen mit einem flachen, großen Löffel abschöpfen.
- stark saugendes Haushaltspapier über die Oberfläche der Brühe ziehen. Dabei wird die Fettschicht aufgenommen.

Ist etwas mehr Zeit vorhanden, die Brühe abkühlen lassen. Das Fett schwimmt an der Oberfläche. Es erstarrt beim Erkalten und läßt sich leicht abheben.

Cremesuppen

Sie basieren auf einer Brühe, die mit einem Bindemittel wie Mehl, Speisestärke, Crème fraîche, püriertem Gemüse, Eigelb oder Eigelb-Sahne-Mischung gebunden werden.
Cremesuppen, die mit Eigelb gebunden (abgezogen oder legiert) werden, dürfen nicht noch einmal aufkochen, damit das Eigelb nicht gerinnt.

Suppeneinlagen

Fleischbrühe ergänzt man mit Leber- oder Fleischklößchen, Pfannkuchenstreifen, gehackten Kräutern, Eierstich, Gemüsestreifen, Maultaschen oder Bratwurstklößchen.

Fischbrühe ergänzt man z. B. mit Fischstücken, Muscheln, Krabben, Garnelen, Krebsfleisch, gerösteten Brotwürfeln, gedünsteten Gemüsestreifen, Zitronenmelisse, Dill oder Estragon.

Gemüsebrühe ergänzt man z. B. mit Graupen, Grießklößchen, pochiertem Ei, Brandteigkrapfen, Blätterteigmotiven.

Weitere Suppeneinlagen: Gehackte Kräuter, Tomatenwürfel (aus abgezogenen, entkernten Tomaten), Backerbsen, Schinkenwürfel, verschlagenes Ei, gegarte Teigwaren oder Reis, gedünstetes Gemüse, geröstete Brotwürfel (Croûtons), geröstete Mandeln. Klößchen (Grieß-, Leber-, Fleisch-, Markklößchen), Pfannkuchenstreifen (Flädle), Maultaschen, Juliennestreifen (gedünstet), Eierstich.

Römische Bohnen

500 g Rindfleisch	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in Würfel schneiden (Foto 1)
3 EL Speiseöl	erhitzen, das Fleisch von allen Seiten darin anbraten, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen
250 g Zwiebeln	abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden, zu dem Fleisch geben, kurz anbraten
125 ml (1/8 l) Fleischbrühe	hinzugießen, zugedeckt etwa 15 Minuten schmoren lassen
750 g grüne Bohnen	abfädeln, waschen, in Stücke schneiden (Foto 2), zu dem Fleisc geben, mit Salz, Pfeffer würzen, zugedeckt etwa 45 Minuten gar lassen (evtl. noch etwas Brühe dazugießen)
2 Fleischtomaten	kurz in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kalten Wasser abschrecken, enthäuten (Foto 3), vierteln, die Stengelansätze herausschneiden, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden 10 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Bohnen geben, mit
Thymian	bestreuen
Garzeit	etwa 1 Stunde.

Pro Portion: E: 32 g, F: 24 g, Kh: 12 g, kJ: 1795, kcal: 428

Beilage Pellkartoffeln, Kroketten, Kartoffelplätzchen.

Tip Römische Bohnen können auch im Römertopf zubereitet werde Dazu Bohnen in Stücke schneiden, Zwiebeln und Fleisch würfeln, mit den Gewürzen und der Brühe in den gewässerten Röm topf geben. Römertopf auf dem Rost in den kalten Backofen schieben und bei etwa 200 °C (Gas: Stufe 3–4) 80–90 Minuten garen. Nach etwa 60 Minuten Garzeit die Tomatenwürfel zugeben. Vor dem Servieren das Gericht mit Salz, Pfeffer und Bohne kraut abschmecken.







ch
ren
em
en,
den.
r-
mer-
-
nen-



Graupeneintopf

preiswer

1 kg geräucherte, dicke Rippe	und
gut 1 l Wasser	in einen Kochtopf geben
1 Lorbeerblatt	
2 Gewürznelken	
5 Pfefferkörner	dazugeben, zugedeckt zum Kochen bringen, etwa 30 Minuten kochen lassen, das Fleisch herausnehmen, die Brühe mit Wasser auf 1 Liter auffüllen
125 g Perlgraupen	mit
1 l kaltem Wasser	zugedeckt zum Kochen bringen, einmal aufkochen lassen, auf ein Sieb geben, die Perlgraupen in die Brühe geben, zugedeckt etwa 40 Minuten garen lassen
2 Zwiebeln	abziehen, fein würfeln
150 g Knollensellerie	
200 g Möhren	beide Zutaten putzen, schälen, waschen, fein würfeln
1 große Stange Porree (Lauch)	putzen, längs halbieren, waschen, in Streifen schneiden, die drei Zutaten zu den Perlgraupen geben, zugedeckt weitere 30 Minuten garen lassen das Fleisch von den Knochen lösen, in kleine Würfel schneiden, in den Eintopf geben, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
gerebeltem Thymian	abschmecken, mit
2 EL gehackter, glatter Petersilie	bestreuen
Garzeit	etwa 100 Minuten.

Pro Portion: E: 61 g, F: 48 g, Kh: 34 g, kJ: 3637, kcal: 868

Himmel und Erde (Äpfel und Kartoffeln)

klassisc

1 ½ kg Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, in Würfel schneiden, zugedeckt in
500 ml (½ l) Salzwasser	zum Kochen bringen, etwa 10 Minuten kochen lassen
750 g Äpfel, z. B. Boskop	schälen, vierteln, entkernen, in kleine Stücke schneiden, zu den Kartoffeln geben, noch etwa 10 Minuten mitkochen lassen, das Gericht mit
etwa 1 EL Essig	
Salz	
etwa 1 EL Zucker	abschmecken, etwas zerstampfen

100 g durchwachsenen Speck	in Würfel schneiden
2 EL Speiseöl	erhitzen, den Speck hinzufügen, kroß ausbraten
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden
2 EL Speiseöl	erhitzen, die Zwiebelscheiben darin bräunen, Speckwürfel und Zwiebelscheiben auf dem Gericht anrichten
Kochzeit	etwa 20 Minuten.

Pro Portion: E: 11 g, F: 29 g, Kh: 78 g, kJ: 2666, kcal: 635

Beilage	Gebratene Leber oder Bratwurst.

Grüne-Bohnen-Eintopf

500 g Rindfleisch	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in Würfel schneiden
1 kg grüne Bohnen	evtl. abfädeln, waschen, in kleine Stücke brechen oder schneiden
500 g Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, in Würfel schneiden
40 g Butter oder Margarine	erhitzen, das Fleisch unter Wenden schwach darin bräunen lassen
1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, würfeln, kurz bevor das Fleisch genügend gebräunt ist, die Zwiebelwürfel hinzufügen, kurz miterhitzen
1 Stengel Bohnenkraut	abspülen
	das Fleisch mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, Bohnenkraut, Bohnen, Kartoffeln,
500 ml (1/2 l) Wasser oder Brühe	hinzufügen, zugedeckt gar schmoren lassen
	den Eintopf mit Salz abschmecken, mit
gehackter Petersilie	servieren
Garzeit	etwa 80 Minuten.

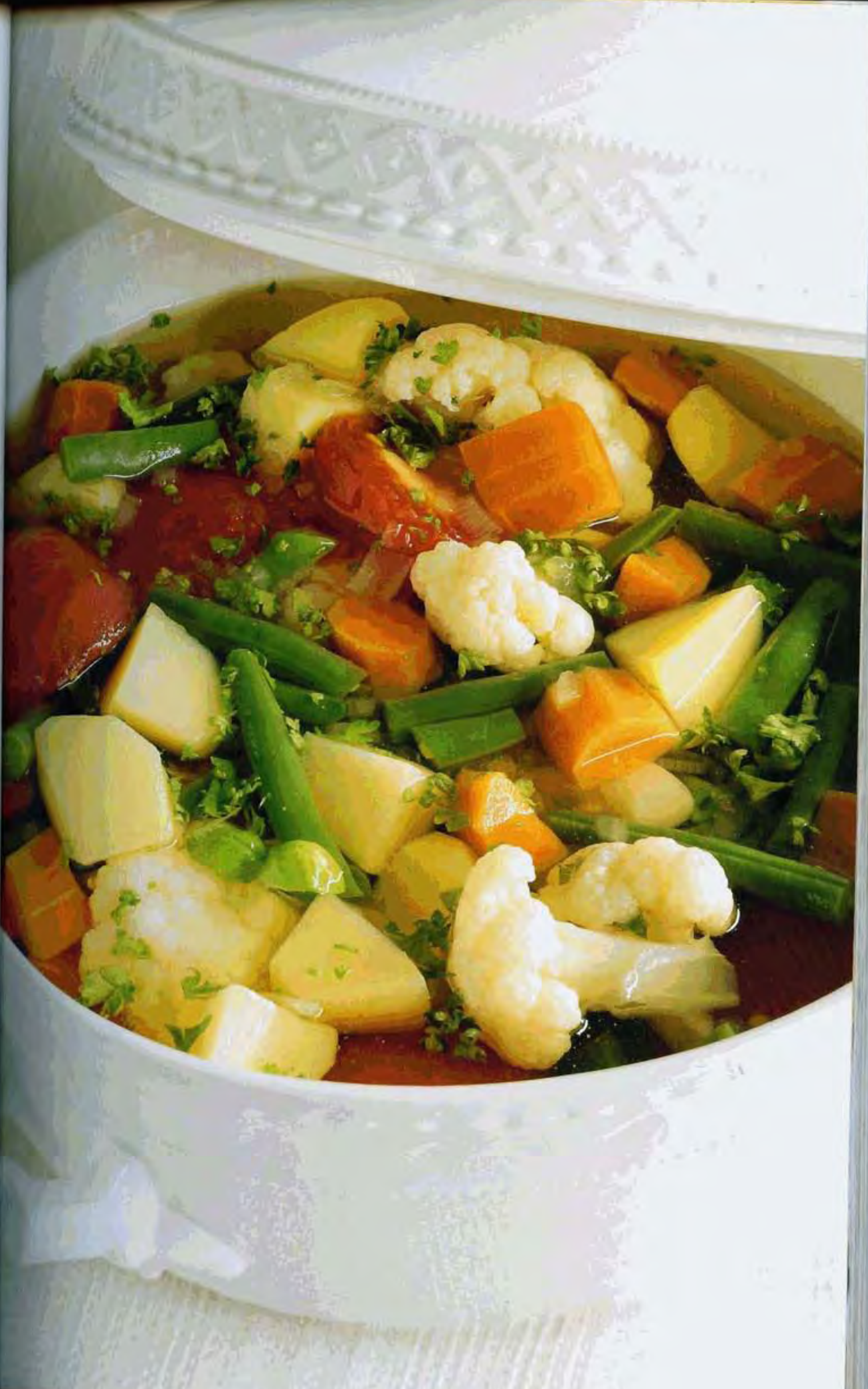
Pro Portion: E: 34 g, F: 23 g, Kh: 29 g, kJ: 2038, kcal: 485

Vegetarischer Eintopf

375 g Möhren	putzen, schälen, waschen
375 g Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, beide Zutaten in Würfel schneiden, von
375 g grünen Bohnen	die Enden abschneiden, die Bohnen evtl. abfädeln, waschen, in Stücke brechen oder schneiden
250 g mittelgroße Tomaten	kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stengelansätze herausschneiden, vierteln
250 g Blumenkohl	putzen, waschen, in Röschen teilen
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, würfeln
50 g Butter oder Margarine	zerlassen, Zwiebeln, Kartoffeln und Bohnen etwa 5 Minuten unter Wenden darin andünsten, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer 2 gestr. EL vegetarischer Kräuter-Paste 1 TL gehackten Basilikumblättchen	würzen
500 ml (½ l) Gemüsebrühe	hinzugießen, zugedeckt etwa 15 Minuten dünsten lassen, Tomaten, Möhren, Blumenkohl hinzufügen, zugedeckt etwa 15 Minuten garen lassen, den Eintopf mit Salz, Pfeffer abschmecken, mit
2 EL gehackter Petersilie	bestreuen
Garzeit	etwa 30 Minuten.

Pro Portion: E: 8 g, F: 12 g, Kh: 26 g, kJ: 1069, kcal: 255

Beilage	Kleine Roggenbrötchen.
Abwandlung	Den Eintopf mit **Haferklößchen** servieren. Dafür
125 g feingemahlenen Hafer	in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, erkalten lassen mit
40 g Butter	mit
3–4 Eigelb	schaumig rühren, mit
Salz geriebener Muskatnuß	würzen, das erkaltete Hafermehl zufügen, den Teig etwa 20 Minuten stehen lassen
1 Eiweiß	steif schlagen, unter den Teig heben, mit 2 Teelöffeln 12 Klößchen aus dem Teig formen, die Klößchen in
1–1½ l kochende Gemüsebrühe	geben, etwa 20 Minuten garen (Brühe muß sich leicht bewegen).



Elsässer Bäckerofe

(8 Portionen)

Für Gäste / gut vorzubereiten

500 g Rindfleisch **500 g Schweinenacken (ohne Knochen)** **500 g Lammfleisch (ohne Knochen)**	das Fleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in gleich große Würfel schneiden
250 g Zwiebeln	abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden, eine Hälfte beiseite legen
1 Stange Porree (Lauch)	putzen, längs halbieren, gründlich waschen, in Streifen schneiden Fleisch, Zwiebeln und Porree in ein Gefäß geben
750 ml (3/4 l) trockenen Weißwein aus dem Elsaß	darübergießen (Foto 1)
2 Lorbeerblätter **8 Pfefferkörner** **etwas frischen Thymian**	dazugeben, 24 Stunden marinieren
1 1/2 kg Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, in Scheiben schneiden eine große Auflaufform oder einen Bräter mit
30 g Butter	ausstreichen, mit einem Drittel der Kartoffelscheiben auslegen, mit
Salz **frisch gemahlenem Pfeffer**	bestreuen, darauf die restlichen Zwiebelscheiben und die Hälfte des Fleisches geben, mit Salz und Pfeffer bestreuen, dann das zweite Drittel der Kartoffelscheiben einschichten, wieder mit Salz und Pfeffer bestreuen, dann das restliche Fleisch darauf geben, die eingelegten Zwiebelscheiben und Porreestreifen darauf legen (Foto 2), als Abschluß die restlichen Kartoffelscheiben auflegen, mit Salz und Pfeffer bestreuen den Weißwein darübergeben

(Fortsetzung S. 46)









500 g Weizenmehl	mit soviel Wasser verkneten, daß ein fester Teig entsteht, zu einer Rolle formen, den Rand der Auflaufform bzw. des Bräters einfetten, den Teig ringförmig darum legen (Foto 3), den Deckel ebenfalls einfetten, auf den Teig geben, die Form (Bräter) auf dem Rost in den Backofen stellen
Ober-/Unterhitze	etwa 180 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 160 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)
Backzeit	etwa 3 Stunden.

Pro Portion: E: 47 g, F: 14 g, Kh: 77 g, kJ: 3790, kcal: 904

Linseneintopf mit Rauchenden

einfach

250 g Linsen	waschen, zugedeckt in
1 1/2 l Fleischbrühe	zum Kochen bringen, fast weich kochen lassen
375 g Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, in Würfel schneiden
1 Bund Suppengrün	putzen, waschen, kleinschneiden
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden die drei Zutaten zu den Linsen geben, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, zugedeckt gar kochen lassen, 10 Minuten vor Beendigung der Kochzeit
4 Rauchenden (etwa 360 g)	dazugeben, mitkochen lassen den Eintopf mit
Essig	abschmecken, mit
2 EL gehackter Petersilie	bestreuen
Garzeit	etwa 1 1/2 Stunden.

Pro Portion: E: 70 g, F: 26 g, Kh: 55 g, kJ: 3277, kcal: 781

Tip Der Linseneintopf wird deftiger und kräftiger, wenn Sie mit den Linsen 500 g geräucherte Schweinerippchen kochen. Diese getrennt oder kleingeschnitten im Eintopf servieren.
Nach Belieben den Linseneintopf mit gerebeltem Liebstöckel würzen.

Labskaus

600 g gepökeltes schieres Rindfleisch	in
500 ml (1/2 l) kochendes Wasser	geben, zugedeckt zum Kochen bringen, gar kochen lassen, von der Brühe 375 ml (3/8 l) abmessen
5 große Zwiebeln	abziehen
	beide Zutaten grob zerkleinern, durch den Fleischwolf drehen
75 g Butter oder Margarine	zerlassen, die Fleisch-Zwiebelmasse unter Rühren 5 Minuten darin erhitzen
1 kg gekochte Kartoffeln	noch heiß durch eine Kartoffelpresse geben, mit der abgemessenen Rindfleischbrühe,
6 EL Flüssigkeit von eingelegten Essiggurken	unter die Fleischmasse rühren, unter Rühren durchkochen lassen das Gericht mit
Salz	
geriebener Muskatnuß	abschmecken
Kochzeit	etwa 2 Stunden.

Pro Portion: E: 39 g, F: 24 g, Kh: 50 g, kJ: 2530, kcal: 605

Beilage	Spiegeleier, Essiggurken oder Rote Bete.
Abwandlung	Anstelle von Rindfleisch Corned Beef verwenden.
	2 gewässerte Salzheringfilets mit durch den Fleischwolf drehen.

Irish Stew

500 g Wirsing (vorbereitet gewogen)	vorbereiten: Wirsing putzen, vierteln, den Strunk herausschneiden, den Wirsing waschen, in dünne Streifen schneiden, wiegen
600 g Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, in dünne Scheiben schneiden
375 g Zwiebeln	abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden
500 g Lammfleisch	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, in kleine Würfel schneiden, mit
Salz, Pfeffer	würzen
	zunächst die Hälfte der Wirsingstreifen, Kartoffel- und Zwiebelscheiben in einen großen Topf schichten, dabei jede Schicht mit Salz, Pfeffer würzen, das Lammfleisch darauf geben, die restlichen Zutaten in umgekehrter Reihenfolge einschichten
125 ml (1/8 l) Fleischbrühe	hinzugießen, zugedeckt gar dünsten lassen
Garzeit	etwa 1 Stunde.

Pro Portion: E: 31 g, F: 18 g, Kh: 32 g, kJ: 1838, kcal: 438

Buntes Reisfleisch

500 g Schweinefleisch	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in Würfel schneiden
500 g Tomaten	kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten vierteln
2 große Paprikaschoten (je 150 g, grün und rot)	halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schoten waschen, in Stücke schneiden
250 g Zwiebeln	abziehen, vierteln
60 g durchwachsenen Speck	in kleine Würfel schneiden
20 g Butter oder Margarine	zerlassen, den Speck darin auslassen, das Fleisch unter Wenden darin bräunen lassen, Zwiebelviertel und Paprikastücke hinzufügen, etwa 10 Minuten mitschmoren lassen, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer 2 EL Tomatenmark einigen Spritzern Tabascosauce Paprika edelsüß Cayennepfeffer	würzen
gehackte Basilikumblättchen gehackte Liebstöckelblättchen	unterrühren
250 ml (1/4 l) Fleischbrühe	hinzugießen, zugedeckt etwa 15 Minuten schmoren lassen Tomatenviertel,
250 g Langkornreis (parboiled) 500 ml (1/2 l) Wasser	hinzufügen, zugedeckt gar kochen lassen das Gericht evtl. nochmals abschmecken
Garzeit	etwa 50 Minuten.

Pro Portion: E: 36 g, F: 24 g, Kh: 61 g, kJ: 2744, kcal: 655

Tip Noch „bunter“ wird das Reisfleisch, wenn Sie 1 kleine Dose Maiskörner unter den Eintopf geben.



Szegediner Gulasch
(Foto)

250 g Schweinefleisch	
250 g Rindfleisch	das Fleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in 2 cm große Würfel schneiden
3 EL Speiseöl	erhitzen, die Fleischwürfel gut darin anbraten, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
Paprika edelsüß	würzen
200 g Zwiebeln	abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden, mit
1 EL Tomatenmark	zu dem Fleisch geben, anbraten
750 ml (3/4 l) Fleischbrühe	hinzugießen, umrühren, zugedeckt 30 Minuten garen lassen
500 g Sauerkraut	locker zupfen, mit
1 Lorbeerblatt	
2 Wacholderbeeren	zu dem Fleisch geben (evtl. noch etwas Brühe hinzufügen), zugedeckt etwa 20 Minuten schmoren lassen
	unter das gare Gulasch
1 Becher (150 g) Crème fraîche	rühren, mit Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken
Garzeit	etwa 50 Minuten.

Pro Portion: E: 15 g, F: 38 g, Kh: 9 g, kJ: 2327, kcal: 556

Tip	Anstelle von Crème fraîche kann auch saure Sahne verwendet werden.
Beilage	Kartoffelpüree.

Chili con carne

6 kleine Tomaten	kurz in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stengelansätze herausschneiden, das Fruchtfleisch würfeln
2 Zwiebeln	abziehen, fein würfeln
100 g durchwachsenen Speck	würfeln
je 1 kleine rote und grüne Paprikaschote	halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schoten waschen, in Streifen schneiden
3 EL Speiseöl	erhitzen, Zwiebel- und Speckwürfel darin andünsten
400 g Rindergehacktes	hinzufügen, anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken, Paprikaschoten und
250 ml (1/4 l) Fleischbrühe	hinzufügen, zugedeckt etwa 10 Minuten schmoren lassen
	Tomatenwürfel,

(Fortsetzung S. 52)



2 Dosen rote Bohnen	
(Abtropfgewicht je 400 g)	abtropfen lassen, unterrühren, 10 Minuten miterhitzen, mit
Chilipulver	
Paprika edelsüß	
gerebeltem Oregano	würzen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken
Garzeit	etwa 20 Minuten.

Pro Portion: E: 55 g, F: 53 g, Kh: 65 g, kJ: 4280, kcal: 1022

Hammelpilaw

gut vorzubereiten

600 g Hammelfleisch	
(ohne Knochen)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in Würfel schneiden
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden
200 g Knollensellerie	putzen, schälen, waschen, in Würfel schneiden
250 g Tomaten	kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten in Stücke schneiden
1 grüne Paprikaschote (150 g)	halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schote waschen, in Streifen schneiden
3 EL Speiseöl	erhitzen, das Fleisch unter Wenden darin bräunen lassen kurz bevor das Fleisch genügend gebräunt ist, Zwiebeln, Sellerie, Paprikaschote,
3 EL Tomatenmark	hinzufügen, kurz miterhitzen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
gerebeltem Rosmarin	
gerebeltem Thymian	
Paprikapulver edelsüß	
1 abgezogenen, zerdrückten	
Knoblauchzehe	würzen
750 ml (3/4 l) Gemüsebrühe	hinzufügen, zugedeckt zum Kochen bringen, etwa 30 Minuten garen lassen
150 g Langkornreis (parboiled)	zu dem Fleisch geben, in etwa 20 Minuten gar kochen lassen, zum Schluß die Tomatenwürfel unterrühren, miterhitzen, das Gericht nochmals abschmecken, mit
1 EL gehackter Petersilie	bestreuen
Garzeit	etwa 50 Minuten.

Pro Portion: E: 31 g, F: 46 g, Kh: 41 g, kJ: 3040, kcal: 728

Cassoulet

(6 Portionen)

dauert länger

500 g weiße Bohnen	mit
1 Lorbeerblatt	
1 Thymianzweig	
3–4 Petersilienstengeln	
3 abgezogenen Knoblauchzehen	in
1 l Wasser	über Nacht einweichen
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, würfeln
3 Möhren (etwa 200 g)	putzen, waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden
500 g Tomaten	kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten in Stücke schneiden
2 EL Speiseöl	in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Möhren darin andünsten, die Tomaten hinzugeben, kurz mitdünsten, die Bohnen mit Einweichwasser und Gewürzen dazugeben, mit
1 TL Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, zugedeckt etwa 50 Minuten garen
2 Entenkeulen (je 350 g)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, das Fleisch von den Knochen lösen, in Stücke schneiden, mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne braun anbraten, in den Bohnentopf geben
4 Rauchenden (je 150 g)	in Scheiben schneiden, ebenfalls kurz anbraten, in den Bohnentopf geben, alles in eine große Auflaufform geben
50 g Semmelbrösel	darauf verteilen
	die Form zugedeckt auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	etwa 200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 180 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)
Backzeit	etwa 90 Minuten
	das Cassoulet aus dem Backofen nehmen, nochmals abschmecken, mit
2 EL gehackter, glatter Petersilie	bestreuen
Garzeit für das Gemüse	etwa 50 Minuten.

Pro Portion: E: 89 g, F: 32 g, Kh: 56 g, kJ: 3796, kcal: 905

Tip Das Cassoulet mit Baguette servieren.

Steckrübeneintopf (Kohlrüben)

klassisch

(Foto)

500 g Schweinebauch (ohne Knochen und Schwarte)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in Würfel schneiden
750 g Steckrüben	
500 g Kartoffeln	beide Zutaten waschen, schälen, abspülen, in Stifte schneiden
40 g Butter oder Margarine	zerlassen, das Fleisch unter Wenden darin andünsten
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, würfeln, hinzufügen, kurz mitdünsten, das Fleisch mit
Salz	
frisch gemahlenem weißem Pfeffer	würzen, einen Teil von
375–500 ml (3/8–1/2 l) Gemüsebrühe	hinzufügen, zugedeckt etwa 30 Minuten garen lassen, Steckrüben und Kartoffelstifte sowie den Rest der Brühe dazugeben den Eintopf mit Salz, Pfeffer würzen, zugedeckt etwa 20 Minuten weitergaren, nochmals abschmecken, mit
1 EL gehackter, glatter Petersilie	bestreuen
Garzeit	etwa 50 Minuten.

Pro Portion: E: 25 g, F: 44 g, Kh: 22 g kJ: 2521, kcal: 600

Abwandlung Anstelle von Schweinebauch Hammelfleisch verwenden.

Streifrübeneintopf (Stielmus)

500 g Schweinebauch (ohne Knochen)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in Würfel schneiden
750 g Streifrüben (vorbereitet gewogen)	vorbereiten: Streifrüben putzen, waschen, kleinschneiden, wiegen
500 g Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, in Würfel schneiden
40 g Butter oder Margarine	erhitzen, das Fleisch unter Wenden schwach darin bräunen lassen, mit
Salz, Pfeffer	würzen Streifrüben, Kartoffeln,
250 ml (1/4 l) Fleischbrühe	hinzufügen, zugedeckt gar schmoren lassen den Eintopf mit Salz, Pfeffer abschmecken
Garzeit	etwa 1 Stunde.

Pro Portion: E: 27 g, F: 46 g, Kh: 24 g, kJ: 2641, kcal: 630



Pichelsteiner

250 g Hammelfleisch	
250 g Schweinefleisch	
	das Fleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in Würfel schneiden
250 g Möhren	putzen, schälen
375 g Kartoffeln	waschen, schälen
	beide Zutaten abspülen, in Würfel schneiden
430 g Porree (Lauch)	putzen, in Scheiben schneiden, waschen (ergibt etwa 250 g)
320 g Weißkohl	putzen, vierteln, den Strunk herausschneiden, den Kohl waschen, kleinschneiden (ergibt etwa 250 g)
40 g Butter oder Margarine	erhitzen, das Fleisch unter Wenden schwach darin bräunen
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden
	kurz bevor das Fleisch genügend gebräunt ist, die Zwiebelscheiben hinzufügen, kurz miterhitzen, das Fleisch mit
Salz	
gerebeltem Majoran	
gerebeltem Liebstöckel	
frisch gemahlenem	
schwarzem Pfeffer	würzen, Gemüse, Kartoffeln,
500 ml (1/2 l) Fleischbrühe	hinzufügen, zugedeckt gar schmoren lassen, den Eintopf mit
2 EL gehackter Petersilie	bestreuen
Garzeit	etwa 1 Stunde.

Pro Portion: E: 32 g, F: 32 g, Kh: 24 g, kJ: 2249, kcal: 537

Weiße-Bohnen-Suppe

250 g weiße Bohnen	waschen, in
1 1/2 l Wasser	12 Stunden einweichen, abgießen, das Einweichwasser beiseite stellen
500 g dicke Rippe	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit einem Teil des Einweichwassers zugedeckt zum Kochen bringen, 30 Minuten kochen lassen
375 g Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, in Würfel schneiden
1 Stange Porree (Lauch)	putzen, längs halbieren, gründlich waschen
3 mittelgroße Möhren	putzen, schälen
1 Stück (75 g) Knollensellerie	putzen, schälen
	das Gemüse waschen
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen

Gemüse kleinschneiden, mit den eingeweichten Bohnen und dem restlichen Einweichwasser zu dem Fleisch geben, mit

Salz
frisch gemahlenem Pfeffer
gekörnter Brühe

würzen, zugedeckt zum Kochen bringen, gar kochen lassen
10 Minuten vor Beendigung der Garzeit

200 g geräucherte Mettwurst

hinzufügen, mitkochen lassen
die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken
das Fleisch herausnehmen (von den Knochen lösen), kleinschneiden, wieder in die Suppe geben

2 EL gehackte Petersilie

unterrühren

Garzeit 50–60 Minuten.

Pro Portion: E: 55 g, F: 38 g, Kh: 53 g, kJ: 3240, kcal: 773

Eintöpfe

Eintöpfe gehören zu den klassischen Gerichten jeder Küche. Sie sind deftig und kräftig und zeichnen sich dadurch aus, daß mehrere Zutaten, die zueinander passen, in einem Topf gegart werden. Einige Eintöpfe sind eher eine Suppe mit sehr viel Einlage. Man ißt sie als Hauptgericht, vielleicht mit einem Dessert zum Abrunden.

Fast alle Eintöpfe benötigen eine längere Garzeit. Dies hat den Vorteil, daß die einzelnen Zutaten sich geschmacklich miteinander verbinden. Meist ist es empfehlenswert, eine größere Menge Eintopf zu kochen, und die Reste einzufrieren, oder am nächsten Tag aufgewärmt zu servieren. Besonders Grünkohl schmeckt aufgewärmt sehr gut.

Eintöpfe werden auf dem Herd zubereitet oder im Backofen mit gut schließendem Deckel gegart. Eintopfgerichte können mit viel Phantasie individuell zusammengestellt werden. Dabei sollte man allerdings darauf achten, daß die Zutaten etwa die gleiche Garzeit haben.

Sauerbraten

750 g Rindfleisch (aus der Keule, ohne Knochen)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in eine Schüssel legen.
	Für die Marinade
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, in Scheiben schneiden
2 Bund Suppengrün	putzen, waschen, kleinschneiden, mit
5 Wacholderbeeren	
15 Pfefferkörnern	
5 Pimentkörnern (Nelkenpfeffer)	
1 Lorbeerblatt	
250 ml (1/4 l) Weinessig	
375 ml (3/8 l) Wasser	verrühren, das Fleisch in die Marinade geben mit einem Deckel verschließen (Foto 1), etwa 4 Tage an einem kühlen Ort stehen lassen, das Fleisch ab und zu wenden das genügend gesäuerte Fleisch trockentupfen, die Marinade beiseite stellen
30 g Pflanzenfett	erhitzen, das Fleisch von allen Seiten gut darin anbraten, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen, das abgetropfte Suppengrün hinzufügen, etwas mitbraten lassen, von
375 ml (3/8 l) Marinade	etwas zu dem Fleisch gießen, das Fleisch zugedeckt schmoren lassen, von Zeit zu Zeit wenden, verdampfte Flüssigkeit nach und nach ersetzen
50 g Honigkuchen	zerbröckeln, nach 1 1/2 Stunden Schmorzeit hinzufügen (Foto 2), mitschmoren lassen, das gare Fleisch vor dem Schneiden etwa 10 Minuten „ruhen" lassen, damit sich der Fleischsaft setzt das Fleisch in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten

(Fortsetzung S. 60)









	den Bratensatz passieren (Foto 3), die Sauce mit Salz, Pfeffer,
Zucker	abschmecken
Schmorzeit	etwa 2 1/2 Stunden.

Pro Portion: E: 40 g, F: 28 g, Kh: 8 g, kJ: 2011, kcal: 480

Beilage	Backobst, Makkaroni oder Salzkartoffeln, Rotkohl.
Abwandlung	50 g Rosinen zusammen mit dem Honigkuchen hinzufügen.

Tafelspitz mit Meerrettichsauce

1 kg Rindfleisch (aus der Hüfte)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit
1 Lorbeerblatt	
1 EL Pfefferkörnern	in
1 l kochendes Salzwasser	geben, zugedeckt zum Kochen bringen, 1 Stunde ziehen lassen (nicht kochen, das Wasser soll sich nur leicht bewegen)
2 große Zwiebeln	abziehen, würfeln
150 g Möhren	
150 g Kohlrabi	
150 g Knollensellerie	
	die drei Zutaten putzen, schälen, waschen, in Scheiben schneiden
1 geputzte Porreestange	waschen, in 2 cm dicke Stücke schneiden, das Gemüse nach 1½ Stunden Garzeit zu dem Fleisch geben, noch etwa 30 Minuten mitgaren lassen
	das gare Fleisch vor dem Schneiden etwa 10 Minuten „ruhen" lassen, damit sich der Fleischsaft setzt, das Fleisch in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit etwas heißer Brühe übergießen, mit dem Gemüse garniert servieren.

Für die Meerrettichsauce

30 g Butter oder Margarine	zerlassen
30 g Weizenmehl	unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist
375 ml (3/8 l) Fleischbrühe	
125 ml (1/8 l) Schlagsahne	hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, die Sauce zum Kochen bringen, kochen lassen
20 g frisch geriebenen Meerrettich	unterrühren, die Sauce mit
Salz	
Zitronensaft	abschmecken
Garzeit für das Fleisch	etwa 2 Stunden
Kochzeit für die Sauce	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 59 g, F. 47 g, Kh: 18 g, kJ: 3257, kcal: 778

Roastbeef mit Kruste

1 kg Roastbeef	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen
2 EL Speiseöl	erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten gut anbraten, mit
Salz	bestreuen, in eine gefettete, flache Auflaufform legen.
	Für die Kruste
1 kleinen Apfel	schälen, vierteln, entkernen, raspeln
1 Brötchen (Semmel)	in kleine Würfel schneiden, beide Zutaten mit
1 Ei	
1 EL gehackter Petersilie	vermengen, mit
Salz	
Senf	würzen, auf dem Fleisch verteilen, den Bratensatz mit
125 ml (1/8 l) Fleischbrühe	ablöschen, zu dem Fleisch geben, die Form auf dem Rost in den Backofen schieben, verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heiße Brühe ersetzen das gare Fleisch vor dem Schneiden etwa 10 Minuten „ruhen" lassen, damit sich der Fleischsaft setzt, das Fleisch in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte mit dem Bratensatz anrichten
Ober-/Unterhitze	220–250 °C (vorgeheizt)
Heißluft	200–230 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 6–7 (vorgeheizt)
Bratzeit	etwa 45 Minuten.

Pro Portion: E: 60 g, F. 14 g, Kh: 9 g, kJ: 1711, kcal: 409

Filetsteaks mit Pfeffer

schnell

4 Rindersteaks (je 150 g)	etwas zusammendrücken
50 g Pflanzenfett	erhitzen, die Filetscheiben hineinlegen, nachdem die untere Seite gebräunt ist, das Fleisch wenden, mit
Salz	bestreuen
2 TL bunte Pfefferkörner	etwas zerdrücken, über die Steaks verteilen, etwas festdrücken, die Filetscheiben öfter mit Bratfett begießen, damit sie saftig bleiben, das Fleisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten, das Bratfett über die Steaks geben
Bratzeit	von jeder Seite 2–4 Minuten.

Pro Portion: E: 33 g, F: 19 g, Kh: 1 g, kJ: 1390, kcal: 333

Rinderrouladen

tiefkühlgeeignet

4 Scheiben Rindfleisch	
(je 180 g, aus der Keule)	mit
Salz, Pfeffer	bestreuen, mit
Senf	bestreichen
60 g durchwachsenen oder	
fetten Speck	in dünne Scheiben schneiden
100 g Zwiebeln	abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden
2 mittelgroße Gewürzgurken	in Streifen schneiden
	die Zutaten auf die Fleischscheiben geben, von der schmalen Seite her aufrollen, mit Holzstäbchen oder Fäden zusammenhalten
3 EL Speiseöl	erhitzen, die Rouladen von allen Seiten gut darin anbraten
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, vierteln
1 Bund Suppengrün	putzen, waschen, kleinschneiden
	beide Zutaten kurz mitbraten lassen
etwas heißes Wasser	hinzugießen, die Rouladen zugedeckt schmoren lassen, von Zeit zu Zeit wenden, verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen
	die garen Rouladen (Holzstäbchen oder Fäden entfernen) auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen
	den Bratensatz mit Wasser auf 375 ml ($^3/_8$ l) auffüllen, zum Kochen bringen
20 g Weizenmehl	mit
3 EL kaltem Wasser	anrühren, die Flüssigkeit damit binden, die Sauce mit Salz, Pfeffer abschmecken
Schmorzeit	etwa 1 $^1/_2$ Stunden.

Pro Portion: E: 41 g, F: 39 g, Kh: 8 g, kJ: 2476, kcal: 591

Beilage	Blumenkohl oder Rotkohl, Salzkartoffeln.
Tip	Den Bratenfond pürieren, durch ein Sieb passieren, mit Salz, Pfeffer und Senf würzen.

Abwandlung	**Rouladen mit Mett-Gemüse-Füllung**
300 g Thüringer Mett	mit
2 EL gehackter Petersilie	
1 TL Senf	
Salz, Pfeffer	
Paprika edelsüß	
100 g Mais (aus der Dose)	
oder 150 g gekochten	
Möhrenscheiben	vermengen
	die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit
Senf	bestreichen, die Fleischmasse darauf streichen, die Rouladen wie oben beschrieben weiterverarbeiten.

eignet

Seite

Zeit



Gekochte Rinderzunge mit Madeirasauce

(6 Portionen)

1 kg küchenfertige Rinderzunge	unter fließendem kaltem Wasser abspülen
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, mit
4 Gewürznelken	spicken, mit
1 Lorbeerblatt	in
1 l kochendes Salzwasser	geben (Foto 1), zugedeckt zum Kochen bringen
250 g vorbereitetes Suppengrün	hinzufügen, die Zunge gar kochen lassen (die Zunge ist gar, wenn sich die Spitze weich ansticht), die gare Zunge mit kaltem Wasser abspülen, die Haut abziehen, solange die Zunge heiß ist (Foto 2), das obere knorpelige Ende ablösen, die Zunge bis zum Anrichten wieder in die heiße Brühe geben.

Für die Madeirasauce

50 g Butter oder Margarine	zerlassen
40 g Weizenmehl	unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hell- bis dunkelbraun ist
500 ml (1/2 l) Zungenbrühe	dazugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, die Sauce zum Kochen bringen, kochen lassen
1 TL Tomatenmark	
100 ml Madeira	
100 ml Schlagsahne	unterrühren, die Sauce erhitzen, mit
Salz, Pfeffer	
Zitronensaft	abschmecken
	die Zunge in Scheiben schneiden (Foto 3), in der Sauce anrichten
Kochzeit für die Zunge	etwa 2 Stunden
Kochzeit für die Sauce	etwa 5 Minuten.

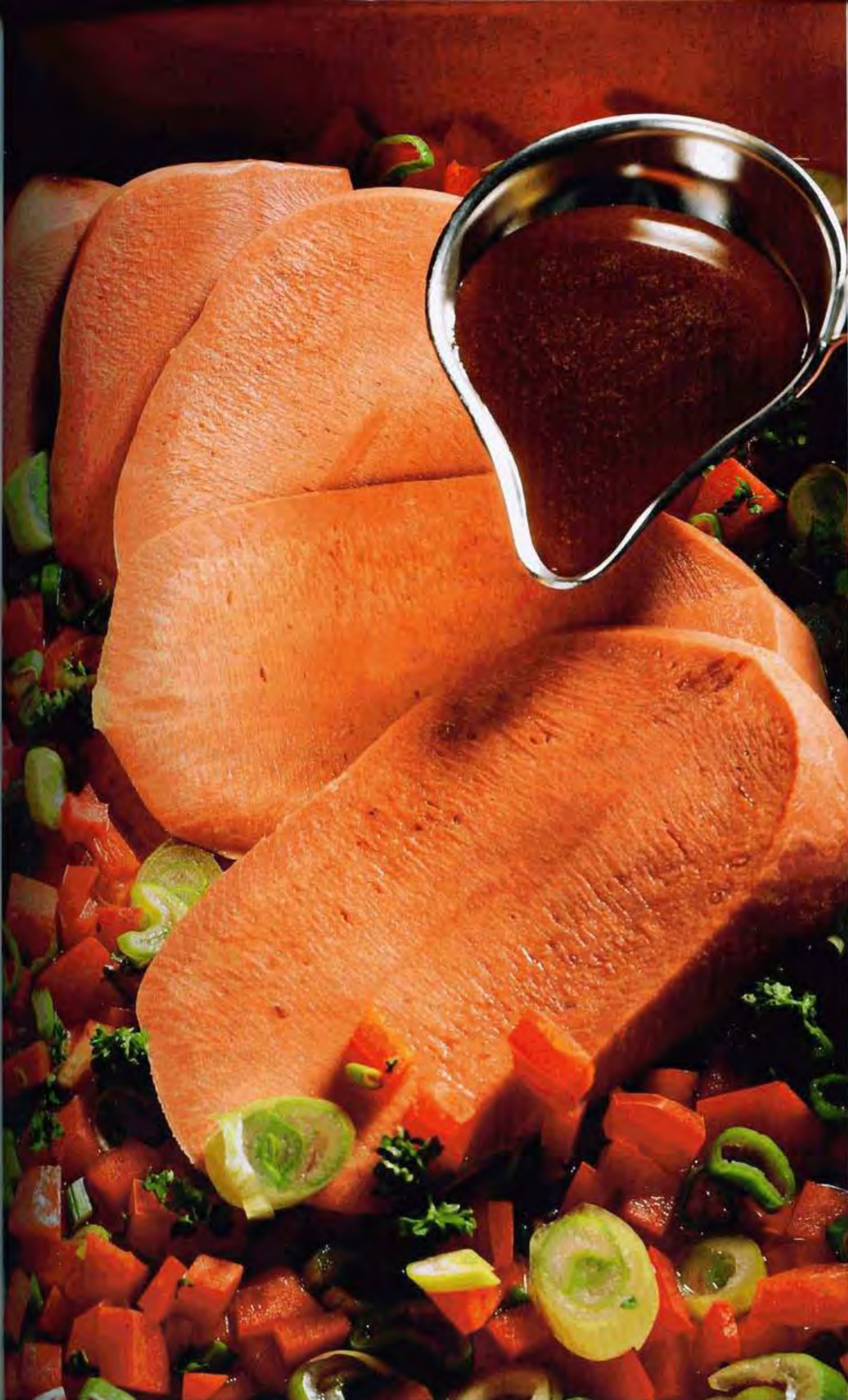
Pro Portion: E: 29 g, F: 39 g, Kh: 11 g, kJ: 2380, kcal: 569

Tip Die Rinderzunge in gedünstetem Gemüse (rote Paprikawürfel, Frühlingszwiebelröllchen) anrichten.









Gulasch

500 g schieres Rindfleisch (ohne Knochen)	evtl. unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in Würfel schneiden
375 g Zwiebeln	abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden
je 1 kleine rote und grüne Paprikaschote (300 g)	halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schoten waschen, in feine Streifen schneiden
3 EL Speiseöl	erhitzen, die Fleischwürfel in 2 Portionen gut darin anbraten, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer Paprika edelsüß	würzen das Gemüse hinzufügen, ebenfalls andünsten
1 EL Tomatenmark	hinzufügen
125 ml (1/8 l) Wasser 125 ml (1/8 l) Rotwein	hinzugießen, das Gulasch zugedeckt schmoren lassen, mit Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß abschmecken
1/2 Becher (75 g) Crème fraîche	unterrühren
Schmorzeit	etwa 1 Stunde.

Pro Portion: E: 29 g, F: 29 g, Kh: 8 g, kJ: 1900, kcal: 453

Beilage	Kartoffelbrei, Kochreis oder Makkaroni, Tomaten-, Gurken- oder Blattsalate.
Abwandlung	150 g geputzte, in Scheiben geschnittene Champignons nach etwa 30 Minuten Schmorzeit hinzufügen.

Rinderschmorbraten

750 g Rindfleisch (aus der Keule, ohne Knochen)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen
1 Bund Suppengrün	putzen, waschen
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen
2 mittelgroße Tomaten	waschen, die Stengelansätze entfernen die drei Zutaten kleinschneiden
30 g Pflanzenfett	erhitzen, das Fleisch von allen Seiten gut darin anbraten, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, die geschnittenen Zutaten hinzufügen, kurz miterhitzen, etwas von
125 ml (1/8 l) heißem Wasser 250 ml (1/4 l) Rotwein	hinzugießen, das Fleisch zugedeckt schmoren lassen, von Zeit zu Zeit wenden, verdampfte Flüssigkeit nach und nach ersetzen,

	das gare Fleisch vor dem Schneiden 10 Minuten „ruhen“ lassen, damit sich der Fleischsaft setzt, das Fleisch in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten
	den Bratensatz mit dem Gemüse pürieren oder passieren
100 g kalte Butter	in Stückchen unterrühren
	die Sauce erhitzen (nicht kochen), mit Salz, Pfeffer,
Tomatenmark	
Zucker	abschmecken
Schmorzeit	etwa 2 1/2 Stunden.

Pro Portion: E: 41 g, F: 48 g, Kh: 5 g, kJ: 2887, kcal: 689

Beilage	Wirsing oder Rotkohl, Kartoffelklöße oder Salzkartoffeln.

Rumpsteaks mit Weißweinzwiebeln

klassisch

1 Gemüsezwiebel (etwa 500 g)	abziehen, vierteln, in Streifen schneiden
2 EL Speiseöl	in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelstreifen darin glasig dünsten, aus der Pfanne nehmen
4 Rumpsteaks (je 200 g)	evtl. unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, die Fettseite an den Rändern im Abstand von etwa 1 cm einschneiden
2 EL Speiseöl	in der Pfanne erhitzen
	die Rumpsteaks von jeder Seite etwa 4 Minuten braten, mit
Salz	
grob gemahlenem, schwarzem Pfeffer	bestreuen, auf einer Platte warm stellen
20 g Butter oder Margarine	in der Pfanne zerlassen, die gedünsteten Zwiebeln unter Wenden darin bräunen lassen, mit Salz, Pfeffer würzen
4 EL Weißwein	hinzugießen, die Rumpsteaks mit den Weißweinzwiebeln anrichten.
Bratzeit	von jeder Seite etwa 4 Minuten.

Pro Portion: E: 38 g, F: 61 g, Kh: 8 g, kJ: 3239, kcal: 773

Sächsisches Zwiebelfleisch

klassisch

(Foto)

600 g Rindfleisch (ohne Knochen)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in Würfel schneiden, in einen Topf geben
750 ml (3/4 l) heißes Wasser	hinzugießen, mit
Salz, Pfeffer	würzen, zugedeckt zum Kochen bringen
3 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden, zu dem Fleisch geben, zugedeckt etwa 50 Minuten kochen lassen
100 g Pumpernickel	fein hacken, zu dem Fleisch geben
1 Salatgurke (etwa 500 g)	schälen, in Würfel schneiden, mit
etwas Kümmel	hinzufügen, etwa 10 Minuten mitgaren lassen, das Zwiebelfleisch mit Salz, Pfeffer abschmecken
Garzeit	etwa 1 Stunde.

Pro Portion: E: 34 g, F: 17 g, Kh: 12 g, kJ: 1552, kcal: 370

Beilage Frisches Bauernbrot.

Bœuf Stroganoff

klassisch

600 g Rinderfilet	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in Streifen schneiden
100 g Zwiebeln	abziehen
100 g Champignons	putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen
100 g Gewürzgurken	abtropfen lassen
	die Zutaten in Streifen schneiden, jeweils etwas von
3 EL Speiseöl	in einer Pfanne erhitzen, die Rinderfiletstreifen darin portionsweise in 1–2 Minuten von allen Seiten anbraten, mit
Salz, Pfeffer	würzen, herausnehmen, warm stellen
	Zwiebel-, Champignon- und Gewürzgurkenstreifen in dem Bratfett anbraten, herausnehmen, zu dem Fleisch legen
	den Bratenfond mit
200 ml Rinderfond	auffüllen, etwas einkochen lassen
1 TL mittelscharfen Senf	
2 EL saure Sahne oder Crème fraîche	unterrühren, Fleisch und Gemüse in die Sauce geben, leicht erhitzen (nicht mehr kochen lassen!), mit Salz und Pfeffer abschmecken
Bratzeit	etwa 6 Minuten.

Pro Portion: E: 34 g, F: 16 g, Kh: 2 g, kJ: 1228, kcal: 293

Beilage Reis oder Butternudeln und zartes Gemüse.

Tip Bei kurzgebratenen Fleischteilen, inbesondere bei Geschnetzeltem, ist es wichtig, das Fleisch erst nach dem Bratvorgang zu würzen, da sonst die Gewürze durch zu hohe Hitzeeinwirkung verbrennen und dadurch bitter schmecken würden.



für Gäs

Gefüllte Kalbsbrust
(6 Portionen)

	Für die Füllung
3 altbackene Brötchen (Semmel)	in kleine Würfel schneiden
1 Zwiebel	abziehen, würfeln
100 g getrocknete Aprikosen	in Würfel schneiden
1 Apfel	schälen, waschen, vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden die Zutaten mit
125 ml (1/8 l) Orangensaft	
2 Eiern	
2 EL gehackter, glatter Petersilie	vermengen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, etwas durchziehen lassen, ab und zu umrühren in
2 kg Kalbsbrust (ohne Knochen)	eine Tasche einschneiden (Foto 1), unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, innen mit etwas Salz ausstreuen, die Füllung hineingeben (Foto 2), die Öffnung mit Küchengarn zunähen (Foto 3), das Fleisch außen mit Salz und Pfeffer bestreuen
3 Zwiebeln	abziehen, grob würfeln, mit den ausgelösten Knochen und dem Fleisch in eine gefettete Rostbratpfanne legen, in den Backofen schieben sobald der Bratensatz bräunt,
etwas heißes Wasser	hinzugießen, das Fleisch ab und zu mit dem Bratensatz begießen, verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen das gare Fleisch aus dem Ofen nehmen, etwa 10 Minuten „ruhen" lassen, in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten den Bratensatz mit dem restlichen Wasser loskochen, durch ein Sieb geben
250 ml (1/4 l) Schlagsahne	hinzugießen, aufkochen lassen, mit Salz,

(Fortsetzung S. 72)







grob gemahlenem, schwarzem Pfeffer	
etwas Orangensaft	abschmecken
20 g Weizenmehl	mit
3 EL kaltem Wasser	anrühren, die Sauce damit binden, kurz aufkochen lassen
Ober-/Unterhitze	170–200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 160 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Bratzeit	etwa 2 Stunden.

Pro Portion: E: 74 g, F: 41 g, Kh: 31 g, kJ: 3586, kcal: 856

Beilage Salzkartoffeln.

Züricher Geschnetzeltes

klassis

600 g Kalbfleisch (aus der Keule)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in dünne Streifen schneiden
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, halbieren, fein würfeln
4 EL Speiseöl	erhitzen, das Fleisch portionsweise jeweils 1–2 Minuten darin anbraten, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen, herausnehmen, die Zwiebeln in die Pfanne geben, etw 2 Minuten dünsten lassen, mit
15 g Weizenmehl	bestäuben, kurz miterhitzen
250 ml (¼ l) Schlagsahne	
125 ml (⅛ l) Weißwein	hinzugießen, etwas einkochen lassen, das Fleisch hinzufügen, erhitzen das Geschnetzelte mit Salz, Pfeffer,
Zucker	
Zitronensaft	abschmecken, nach Belieben mit
Kerbelblättchen	anrichten
Garzeit	etwa 10 Minuten.

Pro Portion: E: 32 g, F: 41 g, Kh: 8 g, kJ: 2440, kcal: 583

Abwandlung 150 g geputzte, in Scheiben geschnittene Champignons zusammen mit den Zwiebeln andünsten.

Tip Das Fleisch darf in der Sauce nicht mehr kochen, da es sonst ha wird.

Beilage Rösti.

Ragoût fin

750 g Kalbfleisch	unter fließendem kaltem Wasser abspülen
1 Bund Suppengrün	putzen, waschen, mit dem Fleisch in
750 ml (3/4 l) kochendes Salzwasser	geben, zum Kochen bringen, gar kochen lassen das Fleisch in sehr kleine Würfel schneiden die Brühe durch ein Sieb gießen, 375 ml (3/8 l) davon abmessen.
	Für die Sauce
40 g Butter oder Margarine	zerlassen
50 g Weizenmehl	unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist
375 ml (3/8 l) Kalbfleischbrühe 125 ml (1/8 l) Schlagsahne	hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, zum Kochen bringen, etwa 5 Minuten kochen lassen
100 g gedünstete Champignons	in kleine Stücke schneiden, mit dem Fleisch in die Sauce geben, kurz aufkochen lassen
1 TL Zitronensaft 6 EL Weißwein	hinzufügen, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer Worcestersauce	abschmecken die Masse in zehn Ragoût-fin-Förmchen füllen, mit
15 g Semmelbröseln 30 g geriebenem Käse	bestreuen
20 g Butter	in Flöckchen darauf setzen, die Förmchen auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	220–240 °C (vorgeheizt)
Heißluft	200–220 °C (vorgeheizt)
Gas	Stufe 5–6 (vorgeheizt)
Backzeit	etwa 15 Minuten.

Pro Portion: E: 43 g, F: 37 g, Kh: 15 g, kJ: 2565, kcal: 613

Tip Ragoût fin ist eine beliebte Füllung für Blätterteigpasteten.

Saltimbocca alla romana
(Foto)

4 dünne Scheiben Kalbfleisch (je 100 g, aus der Keule)	mit
4 Scheiben Parmaschinken	
4 Salbeiblättern	belegen, zusammenklappen, mit Holzstäbchen feststecken das Fleisch mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen, in
20 g Weizenmehl	wenden
2 EL Speiseöl	erhitzen, das Fleisch von jeder Seite braten, auf einer vorgewärmten Platte anrichten
Bratzeit	jede Seite 4–6 Minuten.
	Für die Sauce
	den Bratensatz mit
125 ml (1/8 l) Weißwein	ablöschen, etwas einkochen lassen
1 Becher (125 g) Crème double	unterrühren, die Sauce erhitzen, mit Salz, Pfeffer,
Zucker	
gehackten Salbeiblättern	abschmecken, über das Fleisch geben.

Pro Portion: E: 27 g, F: 36 g, Kh: 7 g, kJ: 2128, kcal: 509

Beilage Safranreis.

Cordon bleu

für Kinder

8 Kalbsschnitzel (je etwa 75 g)	leicht klopfen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen
4 Scheiben Käse (in der Größe der Fleischscheiben, je etwa 40 g)	
4 Scheiben gekochter Schinken (in der Größe der Fleischscheiben, je etwa 50 g)	
	4 Kalbsschnitzel mit je 1 Käse- und Schinkenscheibe belegen, mit den übrigen Fleischscheiben bedecken
2 Eier	verschlagen, die Fleischportionen zunächst in den Eiern, dann in
etwa 60 g Semmelbröseln	wenden
60 g Butter oder Margarine	erhitzen, das Fleisch von beiden Seiten darin braten
Bratzeit	etwa 10 Minuten.

Pro Portion: E: 58 g, F: 44 g, Kh: 13 g, kJ: 3041, kcal: 727



Königsberger Klopse

1 altbackenes Brötchen (Semmel)	etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen (Foto 1)
1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, fein würfeln
500 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)	mit dem gut ausgedrückten Brötchen, den Zwiebelwürfeln,
1 kleinen Ei oder 1 Eiweiß	
2 gestr. TL Senf	vermengen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, aus der Masse mit nassen Händen Klopse formen (Foto 2), in
750 ml (3/4 l) kochendes Salzwasser	geben, zum Kochen bringen, abschäumen, gar ziehen lassen (Wasser muß sich leicht bewegen), die Brühe durch ein Sieb gießen, 500 ml (1/2 l) davon abmessen.

Für die Sauce

30 g Butter oder Margarine	zerlassen
35 g Weizenmehl	unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist
500 ml (1/2 l) Kochbrühe	dazugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, die Sauce zum Kochen bringen, etwa 5 Minuten kochen lassen
1 Eigelb	mit
2 EL kalter Milch	verschlagen, die Sauce damit abziehen (nicht mehr kochen lassen)
1 EL abgetropfte Kapern	hinzufügen, mit Salz, Pfeffer,
Speisewürze	
Zitronensaft	abschmecken, die Klopse in die Sauce geben (Foto 3), 5 Minuten darin ziehen lassen
Garzeit	etwa 15 Minuten.

Pro Portion: E: 29 g, F: 40 g, Kh: 14 g, kJ: 2372, kcal: 566

Beilage Salzkartoffeln.









Bratwurst mit Äpfeln und Zwiebeln

für Kinder

2–3 Äpfel (etwa 500 g)	schälen, vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden
250 g Zwiebeln	abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden
30 g Pflanzenfett	in einer Pfanne erhitzen
4 Bratwürste	von beiden Seiten darin braun braten, Apfel- und Zwiebelscheiben hinzufügen, zugedeckt schmoren lassen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen
Schmorzeit	etwa 10 Minuten.

Pro Portion: E: 46 g, F: 27 g, Kh: 16 g, kJ: 2179, kcal: 520

Tip Anstelle von Bratwürsten können frische Mettwürstchen genommen werden.

Würziger Hackbraten

preiswert

200 g Möhren	putzen, schälen, waschen, in Würfel schneiden
1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, würfeln
100 g Frühlingszwiebeln	putzen, waschen, in Scheiben schneiden
1 altbackenes Brötchen (Semmel)	in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken alle Zutaten mit
500 g Gehacktem (halb Rind-, halb Schweinefleisch)	
2 Eiern	
4 EL gehackter Petersilie	vermengen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, die Masse zu einem länglichen Kloß formen
150 g durchwachsenen Speck	in Scheiben schneiden, über den Kloß legen, mit Küchengarn zusammenbinden, in einen gefetteten Bräter legen, auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	etwa 180 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 160 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)
Bratzeit	etwa 50 Minuten.

Pro Portion: E: 31 g, F: 65 g, Kh: 11 g, kJ: 3361, kcal: 802

Beilage Kartoffel- oder Nudelsalat.

Frikadellen

einfach

1 altbackenes Brötchen (Semmel)	in kaltem Wasser einweichen
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, fein würfeln
600 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)	mit dem gut ausgedrückten Brötchen und den Zwiebelwürfeln,
1 Ei	vermengen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
Paprika edelsüß	würzen
	aus der Masse mit nassen Händen Frikadellen formen
50 g Pflanzenfett	erhitzen, die Frikadellen von beiden Seiten darin braten
Bratzeit	etwa 10 Minuten.

Pro Portion: E: 32 g, F: 48 g, Kh: 8 g, kJ: 2652, kcal: 633

Beilage Kartoffelbrei, Möhrengemüse.

Kasseler Rippenspeer

1 kg Kasseler (mit Knochen, herausgelöst und zerkleinert)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen
2 EL Speiseöl	erhitzen, das Fleisch von allen Seiten gut darin anbraten, etwas von
200 ml heißem Wasser	hinzugießen, die Knochen hinzufügen, zugedeckt schmoren lassen, verdampfte Flüssigkeit nach und nach ersetzen
	das gare Fleisch vor dem Schneiden etwa 10 Minuten „ruhen" lassen, damit sich der Fleischsaft setzt
	das Fleisch in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, den Bratensatz dazureichen
Schmorzeit	etwa 45 Minuten.

Pro Portion: E: 45 g, F: 44 g, Kh: 2 g, kJ: 2603, kcal: 622

Beilage Kartoffelbrei, Sauerkraut.

Kasselerrücken in Blätterteig

für Gäste

300 g (5 Platten) tiefgekühlten Blätterteig	zugedeckt bei Zimmertemperatur auftauen lassen
150 g tiefgekühlten Blattspinat	auftauen lassen
800 g Kasseler (ohne Knochen)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen
3 EL Speiseöl	erhitzen, das Fleisch darin rundherum anbraten, abkühlen lassen
2 Schalotten 1 Knoblauchzehe	beide Zutaten abziehen, würfeln
30 g Butter oder Margarine	zerlassen, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten, den gut ausgedrückten Spinat hinzufügen, etwa 5 Minuten darin dünsten lassen, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer geriebener Muskatnuß	würzen, abkühlen lassen, auf das Fleisch geben (Foto 1), 4 Teigplatten auf eine mit
Weizenmehl	bestäubte Arbeitsfläche legen, zu einer Platte ausrollen, das Fleisch mit der Spinatmasse darauf legen, sorgfältig mit dem Teig umwickeln (Foto 2), die Ränder gut andrücken
1 Eigelb	mit
1 EL Milch	verschlagen, die Teigoberfläche damit bestreichen aus der restlichen Teigplatte Motive ausstechen, die Teigoberfläche damit garnieren (Foto 3) die Teigmotive ebenfalls mit verschlagenem Eigelb bestreichen das Fleischpaket auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen, das Backblech in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	170–200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	150–180 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Backzeit	etwa 45 Minuten.

Pro Portion: E: 33 g, F: 58 g, Kh: 32 g, kJ: 3401, kcal: 812









Eisbeinsülze

gut vorzubereit

1 1/2 kg mageres Eisbein	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in einen großen Topf geben
2 Lorbeerblätter **1 TL Pimentkörner** **1 TL Wacholderbeeren**	hinzufügen
2 Zwiebeln	abziehen, grob würfeln
1 Möhre	putzen, waschen, schälen, grob würfeln Zwiebel- und Möhrenwürfel hinzufügen, mit soviel
Salzwasser	auffüllen, daß das Fleisch bedeckt ist, zugedeckt zum Kochen bringen, abschäumen, das Fleisch gar kochen lassen, auf ein Sieb geben, das gare Fleisch von den Knochen lösen (Foto 1 – etwa 500 g), in Würfel schneiden
4 Essiggurken (200 g)	in Würfel schneiden
12 Blatt weiße Gelatine	nach Anleitung auf dem Päckchen in kaltem Wasser einweichen 500 ml (1/2 l) von der Brühe abmessen, die ausgedrückte Gelatine in der warmen Brühe auflösen, die Brühe mit
125 ml (1/8 l) Kräuteressig	verrühren, mit
etwas Essiggurkenflüssigkeit **Salz** **grob gestoßenem, weißem Pfeffer**	kräftig abschmecken
2 EL gehackte Petersilie	unterrühren Fleisch- und Gurkenwürfel mit der Brühe vermengen, alles in eine längliche Form (etwa 28 x 11 cm) geben (Foto 2), die Brühe über das Fleisch gießen (Foto 3), kalt stellen (am besten über Nacht)
Kochzeit	1 1/2–2 Stunden.

Pro Portion: E: 30 g, F: 15 g, Kh: 3 g, kJ: 1234, kcal: 295









Schweinekoteletts, paniert

schnell

4 Schweinekoteletts (je etwa 200 g)	evtl. unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, leicht klopfen, mit
Salz	
frisch gemahlenem, weißem Pfeffer	bestreuen die Koteletts zunächst in
30 g Weizenmehl	dann in
1 verschlagenen Ei	zuletzt in
40 g Semmelbröseln	wenden, etwas andrücken
50 g Pflanzenfett	erhitzen, die Koteletts darin braten, auf einer vorgewärmten Platte anrichten
Bratzeit	von jeder Seite etwa 8 Minuten.

Pro Portion: E: 35 g, F: 38 g, Kh: 11 g, kJ: 2375, kcal: 568

Beilage Gemüseplatte, Petersilienkartoffeln.

Abwandlung Anstelle von Schweinekoteletts Kalbskoteletts verwenden. Die Bratzeit dafür: 5–6 Minuten je Seite.

Jägerschnitzel

klassisch

4 Schweineschnitzel (je etwa 200 g)	evtl. unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen, in
40 g Weizenmehl	wenden
50 g Pflanzenfett	in einer Pfanne erhitzen, die Schnitzel bei mittlerer Hitze darin von beiden Seiten braten, ab und zu umdrehen, die garen Schnitzel aus der Pfanne nehmen, warm stellen
1 Schalotte	abziehen, würfeln, in dem Bratensatz glasig dünsten lassen
150 g Champignons	putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen, in Scheiben schneiden, zu den Schalottenwürfeln geben, andünsten lassen
1 Becher (150 g) Crème fraîche	unterrühren, mit Salz, Pfeffer abschmecken, die Sauce zu den Schnitzeln reichen
Bratzeit	etwa 10 Minuten.

Pro Portion: E: 42 g, F: 42 g, Kh: 11 g, kJ: 2611, kcal: 623

Beilage Pommes frites, Kartoffelkroketten oder Salzkartoffeln.

Schweinshaxen

4 Schweinshaxen (je 500 g, mit Knochen)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer	einreiben, in eine mit Wasser ausgespülte Rostbratpfanne legen, in den Backofen schieben
	sobald der Bratensatz bräunt,
etwas heißes Wasser	hinzugießen, das Fleisch ab und zu mit dem Bratensatz begießen, verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen
3 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, vierteln, etwa 30 Minuten vor Beendigung der Bratzeit in die Rostbratpfanne geben, mitbraten lassen
	das gare Fleisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten
	den Bratensatz mit etwas Wasser loskochen, evtl. durch ein Sieb streichen, etwas einkochen lassen, nochmals mit den Gewürzen abschmecken, zu dem Fleisch reichen
Ober-/Unterhitze	200–220 °C (vorgeheizt)
Heißluft	180–200 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 4–5 (vorgeheizt)
Bratzeit	etwa 2 Stunden.

Pro Portion: E: 61 g, F: 32 g, Kh: 0 g, kJ: 2256, kcal: 537

Beilage Sauerkraut, Kartoffelbrei.

Tip Pikanter schmeckt die Sauce zur Schweinshaxe, wenn sie mit Senf abgeschmeckt wird; sie wird dadurch auch bekömmlicher.

Schweineschmorbraten

750 g Schweinefleisch (aus der Keule, ohne Knochen)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen
2 Bund Suppengrün	putzen, waschen
6 mittelgroße Zwiebeln	abziehen
	beide Zutaten kleinschneiden
30 g Pflanzenfett	erhitzen, das Fleisch von allen Seiten gut darin anbraten, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer gerebeltem Majoran	bestreuen
etwas heißes Wasser	hinzugießen, das Fleisch zugedeckt schmoren lassen, von Zeit zu Zeit wenden, verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen
	30 Minuten vor Beendigung der Schmorzeit das geschnittene Gemüse hinzufügen

(Fortsetzung S. 86)

	das gare Fleisch vor dem Schneiden etwa 10 Minuten „ruhen" lassen, damit sich der Fleischsaft setzt, das Fleisch in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten
	den Bratensatz mit dem Gemüse pürieren oder passieren, zum Kochen bringen, evtl. etwas einkochen lassen
	die Sauce mit Salz, Pfeffer, Majoran abschmecken
Schmorzeit	etwa $1\frac{1}{2}$ Stunden.

Pro Portion: E: 40 g, F: 23 g, Kh: 7 g, kJ: 1799, kcal: 429

Beilage Tomatensalat, Petersilienkartoffeln.

Schweinefilet, überbacken

für Gäste

	Von
500 g Schweinefilet	evtl. Fett und Sehnen entfernen, das Fleisch enthäuten, unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in Streifen schneiden
50 g Pflanzenfett	erhitzen, das Fleisch portionsweise darin anbraten, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen, in eine gefettete Auflaufform geben
200 g Champignons	putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen, in Scheiben schneiden, in dem Bratfett anbraten, mit Salz, Pfeffer würzen, mit
10 g Weizenmehl	bestäuben, etwas bräunen lassen
125 ml (1/8 l) Wasser	
125 ml (1/8 l) Weißwein	hinzufügen, unter Rühren erhitzen, mit
1 Becher (150 g) Crème fraîche	verrühren, die Sauce mit
Senf	
Worcestersauce	abschmecken, über das Fleisch geben
100 g Emmentaler Käse	reiben, darüberstreuen
	die Auflaufform auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	200–220 °C (vorgeheizt)
Heißluft	180–200 °C (vorgeheizt)
Gas	Stufe 4–5 (vorgeheizt)
Backzeit	etwa 15 Minuten.

Pro Portion: E: 37 g, F: 32 g, Kh: 6 g, kJ: 2060, kcal: 491

Tip Anstelle von 1 großen Auflaufform kleine Formen für Portionen verwenden.



Leber

500 g Leber (in Scheiben)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, etwa 30 Minuten in
kalte Milch	legen (Foto 1)
5 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, in Scheiben schneiden
	die Leber trockentupfen, in
30 g Weizenmehl	wenden (Foto 2)
40 g Pflanzenfett	erhitzen, die Leber hineinlegen, braten lassen (Foto 3)
	nachdem die untere Seite gebräunt ist, die Leber wenden, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
gerebeltem Majoran	bestreuen, gar braten
	die Leber auf einer vorgewärmten Platte anrichten
	die Zwiebelscheiben in das Bratfett geben, mit Salz, Pfeffer würzen, unter Wenden bräunen lassen, mit auf der Platte anrichten
Bratzeit	
für die Leber	6–8 Minuten
für die Zwiebeln	8–10 Minuten.

Pro Portion: E: 27 g, F: 14 g, Kh: 3 g, kJ: 1090, kcal: 259

Beilage Gebratene Apfelringe, Kartoffelbrei.

Tip Die Leber grillen. Dafür die Leber abspülen, trockentupfen, mit Pfeffer bestreuen, mit Speiseöl bestreichen und unter den vorgeheizten Grill schieben, von beiden Seiten 3–4 Minuten grillen. Die gegrillten Leberscheiben mit Salz bestreuen und mit Preiselbeerkompott anrichten.









Pfundstopf

für Gäste

(12 Portionen)

500 g Rindfleisch	
500 g Schweinefleisch	das Fleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in 2 cm dicke Würfel schneiden
500 g durchwachsenen Speck	in feine Würfel schneiden
500 g Thüringer Mett	zu kleinen Bällchen formen
500 g Zwiebeln	abziehen, in Scheiben schneiden
500 g rote Paprikaschoten	
500 g grüne Paprikaschoten	die Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schoten waschen, in Stücke schneiden
1 Dose (800 g) geschälte Tomaten	auf ein Sieb geben, die Tomaten grob hacken, mit dem Tomatensaft, den übrigen Zutaten,
500 g Zigeunersauce (aus dem Glas)	vermengen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, in eine große Auflaufform oder in einen Bräter füllen, zugedeckt auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	etwa 180 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 160 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)
Garzeit	etwa 2 Stunden.

Pro Portion: E: 31 g, F: 48 g, Kh: 9 g, kJ: 2569, kcal: 613

Beilage Salzkartoffeln oder Baguette.

Tip Für eine kleinere Menge die Zutaten halbieren. Die Garzeit beträgt dann etwa 1 1/2 Stunden.

Eisbein mit Sauerkraut

1 1/2 kg Eisbein	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, in
250 ml (1/4 l) Salzwasser	geben, zugedeckt zum Kochen bringen, etwa 1 1/2 Stunden kochen lassen
750 g Sauerkraut	locker zupfen
1 mittelgroße Zwiebel	abziehen beide Zutaten mit
1 Lorbeerblatt	
3 Gewürznelken	in die Kochbrühe zu dem Eisbein geben, zum Kochen bringen, noch etwa 1 Stunde kochen lassen

Gäste

1 mittelgroße Kartoffel waschen, schälen, abspülen, reiben, zu dem Sauerkraut geben, kurz aufkochen lassen, damit es sämig wird
das Sauerkraut mit

Salz
frisch gemahlenem, weißem Pfeffer
Zucker würzen
Kochzeit etwa 2 1/2 Stunden.

Pro Portion: E: 75 g, F: 46 g, Kh: 9 g, kJ: 3424, kcal: 817

Beilage Kartoffelbrei, Erbsenpüree.

Geschmorte Nieren

preiswert

600 g Schweinenieren aufschneiden, von den Röhren befreien, gründlich abspülen, in Scheiben schneiden, mit kochendheißem Wasser übergießen, etwa 30 Minuten darin liegenlassen, auf ein Sieb geben, trockentupfen
20 g Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlassen, die Nierenscheiben portionsweise darin anbraten, mit

Salz
grob gemahlenem, weißem Pfeffer
gerebeltem Thymian
gerebeltem Rosmarin würzen, aus der Pfanne nehmen
1 mittelgroße Zwiebel abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden
200 g Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen, in Scheiben schneiden, kurz in dem Bratensatz anbraten
die Nierenscheiben,
250 ml (1/4 l) Schlagsahne hinzufügen, zugedeckt gar schmoren lassen
1 leicht geh. EL Paprika edelsüß unterrühren, mit Salz, Pfeffer abschmecken, mit
2 EL gehackter, glatter Petersilie bestreuen
Schmorzeit etwa 10 Minuten.

Pro Portion: E: 29 g, F: 29 g Kh: 4 g, kJ: 1660, kcal: 395

Lammkeule

(Foto – 6–8 Portionen)

für Gäste

1 Lammkeule (1 1/2 kg, ohne Knochen)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Salz, Pfeffer	einreiben
4 EL Speiseöl	erhitzen, die Keule von allen Seiten gut darin anbraten
1 Knoblauchzehe	abziehen, durch die Knoblauchpresse drücken, die Keule mit dem Knoblauchmus bestreichen, mit
Kräutern der Provençe	bestreuen, die Keule aus dem Topf nehmen
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, vierteln
3 Tomaten	waschen, vierteln, die Stengelansätze herausschneiden beide Zutaten in das Bratfett geben, gut anbraten, Keule,
250 ml (1/4 l) Flüssigkeit (halb Rotwein, halb Brühe)	dazugeben, den Topf auf dem Rost in den Backofen schieben, verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heiße Brühe ersetzen das gare Fleisch vor dem Schneiden etwa 10 Minuten „ruhen" lassen, damit sich der Fleischsaft setzt, das Fleisch in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, den Bratensatz mit dem Gemüse durch ein Sieb passieren, evtl. mit Salz, Pfeffer abschmecken, zu dem Fleisch reichen
Ober-/Unterhitze	etwa 170 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 150 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Bratzeit	etwa 1 1/2 Stunden.

Pro Portion: E: 41 g, F: 36 g, Kh: 2 g, kJ: 2290, kcal: 547

Beilage Gemischter Salat, Ratatouille, Herzoginkartoffeln.

Gegrillte Lammkoteletts

einfach

	Von
8 doppelten Lammkoteletts (je 100 g)	das Fett entfernen, die Koteletts evtl. unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen
2 kleine Knoblauchzehen	abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken, mit
2 EL Speiseöl Salz frisch gemahlenem Pfeffer	verrühren, die Koteletts damit bestreichen, etwa 1 Stunde stehen lassen, auf Alufolie auf dem Rost unter den vorgeheizten Grill schieben
Grillzeit	jede Seite etwa 3 Minuten.

Pro Portion: E: 29 g, F: 67 g, Kh: 1 g, kJ: 3341, kcal: 798



Kaninchenbraten

tiefkühlgeeignet

	Von
1 küchenfertigen Kaninchen (1 3/4 kg)	das Fett entfernen, Keulen, Läufe und Bauchlappen vom Rücken trennen (Foto 1), den Kaninchenrücken enthäuten (Foto 2), alle Stücke unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	einreiben
125 g durchwachsenen Speck, in Scheiben	in einen Bräter legen
1 Bund Suppengrün	putzen, waschen, kleinschneiden, hinzufügen, Keulen, Läufe und Bauchlappen darauf legen (Foto 3), mit einem Teil von
30 g zerlassener Butter	bestreichen, den Bräter auf dem Rost in den Backofen schieben nach etwa 30 Minuten Bratzeit
125 ml (1/8 l) heißes Wasser	hinzugießen, den Kaninchenrücken mit der restlichen Butter bestreichen, hinzufügen, mitbraten lassen das gare Fleisch vor dem Schneiden etwa 10 Minuten „ruhen" lassen, damit sich der Fleischsaft setzt, das Fleisch in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen, den Bratensatz mit dem Suppengrün auf der Kochstelle erhitzen
125 ml (1/8 l) Schlagsahne	unterrühren, kurz erhitzen, die Sauce mit Salz abschmecken
Ober-/Unterhitze	etwa 220 °C (vorgeheizt, nach 20 Minuten auf 200 °C herunterschalten)
Heißluft	etwa 200 °C (nicht vorgeheizt, nach 20 Minuten auf 180 °C herunterschalten)
Gas	Stufe 4–5 (nicht vorgeheizt, nach 20 Minuten auf Stufe 3–4 herunterschalten)
Bratzeit	etwa 45 Minuten.

Pro Portion: E: 78 g, F: 64 g, Kh: 5 g, kJ: 4103, kcal: 979

Beilage Salzkartoffeln, Brokkoli.









Vorbereitung / Lagerung

Fleisch sollte möglichst frisch verarbeitet werden. Unzerkleinerte Fleischstücke unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. In ein Porzellangefäß legen. Zugedeckt bis zur Weiterverarbeitung im Kühlschrank lagern. Wird das Fleisch nicht sofort benötigt, wird es verpackt und tiefgefroren.

Tip

Kleine vorbereitete Fleischstücke mit Öl bestreichen und kühl stellen. So trocknen sie nicht aus und werden zarter.



Panieren = eine Hülle (Panade), schützt das Bratgut vor Austrocknung.

Trockengetupftes Paniergut
- in Mehl,
- in verschlagenem Ei und in Semmelbröseln wenden.

Tip

Paniertes Bratgut sofort weiter verarbeiten, damit die Panade nicht weich wird. Semmelbrösel z.B. durch geriebenen Hartkäse, Kokosraspel, Zwiebackmehl, gehackte Nüsse oder Mandeln, Sesamsamen oder gemahlene Sonnenblumenkerne austauschen.

Garmethoden

Braten in der Pfanne (Kurzbraten) = Garen und Bräunen in wenig Fett.
Das Bratgut kann unpaniert (natur), mehliert oder paniert gebraten werden.
- Das Fleisch trockengetupft in heißes Fett legen. Die Poren schließen sich schnell und es bleibt saftig.
- Knusprig braten.
- Erst wenden, wenn es sich vom Pfannenboden leicht lösen läßt.

Tip

Erst nach gewünschter Bräunung evtl. Zwiebel beifügen, da sie Wasser ziehen.
Für die Saucenzubereitung Bratensatz mit etwas Flüssigkeit (Wasser, Brühe, Sahne usw.) loskochen.

Braten im Backofen = Garen unter Bräunung mit oder ohne Fettzugabe im offenen Gefäß.
- Gewünschte Backofentemperatur einstellen.
- Etwas Wasser in die Rostbratpfanne einfüllen.
- Vorbereitetes, gewürztes Bratgut in die Rostbratpfanne oder auf den aufgesetzten Rost legen.
- Flüssigkeit (am besten heiß) hinzugießen, wenn der Bratensatz zu bräunen beginnt und die vorhandene Flüssigkeit verdampft und eingekocht ist.

Tip

Die Brattemperatur kann entweder konstant gehalten oder anfangs höher eingestellt und dann reduziert werden (z. B. von 200 °C auf 170 °C).
Auch Tonform oder Römertopf eignen sich zum Braten. Diese nur gewässert mit dem Bratgut in den kalten Backofen schieben.
In Bratfolie kann ebenfalls ein knuspriger Braten zubereitet werden.
Mit der **80 °C Methode** können größere Fleischstücke z.B. Lammkeule und Rinderfilet problemlos gegart werden.
Das Fleisch gart über einen längeren Zeitraum bei 80 °C (Temperatur mit dem Bratthermometer genau einhalten) und bleibt auch bei Garzeitüberschreitung saftig und zart. Ideal, wenn Gäste kommen.

Kochen (Sieden) = Garen in einer größeren Menge siedender Flüssigkeit.

1. Das Fleisch in die siedende Flüssigkeit legen. Es bleibt saftig und zart.
2. Das Fleisch soll von der Flüssigkeit (evtl. mit Essig oder Wein vermischt) vollkommen oder zum größten Teil bedeckt sein.
3. Die Temperatur konstant auf dem Siedepunkt halten.



Tip
Soll Fett aus der Brühe abgeschöpft werden, diese erkalten lassen. Das Fett wird fest und läßt sich leicht abheben. Evtl. übriggebliebene Brühe abgekühlt tiefgefrieren.



Schmoren = Garen durch Anbraten in heißem Fett und Weitergaren in siedender Flüssigkeit und Wasserdampf.

1. Das trockengetupfte Fleisch in heißem Fett anbraten.
2. Danach die Zwiebeln zugeben und rösten.
3. Etwas heiße Flüssigkeit dazugießen.
4. Energie zurückschalten. Zugedeckt schmoren. Das Fleisch soll zu maximal einem Viertel in Flüssigkeit liegen.
5. Eingeschmorte (verdampfte) Flüssigkeit immer wieder ersetzen.

Tip
Schmorgerichte können auch in einem gut schließenden Topf im Backofen zubereitet werden.

Fleisch aufschneiden

1. Fleisch vor dem Aufschneiden in Alufolie eingewickelt etwa 10 Minuten ruhen lassen.
2. Fleisch immer quer zur Faser aufschneiden.

Garprobe

Das Fleisch kann mit einem Löffeldruck auf seinen Garzustand geprüft werden:

weich = Braten im Innern rot

federnd = Braten im Innern rosa (gibt nach)

fest = Braten durchgegart (gibt nicht nach).

weich



federnd



fest



Rindfleisch

Je nach Alter der Schlachttiere unterscheidet man:

Jungrinder (noch nicht ausgewachsene männliche und weibliche Tiere bis etwa 12 Monate alt).

Jungbullen und Färsen (15 Monate bis 2 Jahre alt).

Ochsen (2 bis 3 Jahre alt).

Kühe und Bullen (2 Jahre bis älter als 5 Jahre alt).

Fleisch von **jungen Tieren** hat eine kräftige hell- bis ziegelrote Farbe, mit weiß bis hellgelben Fettäderchen. Die Schnittfläche ist glänzend und die Faserung ist fein bis mittelfein.

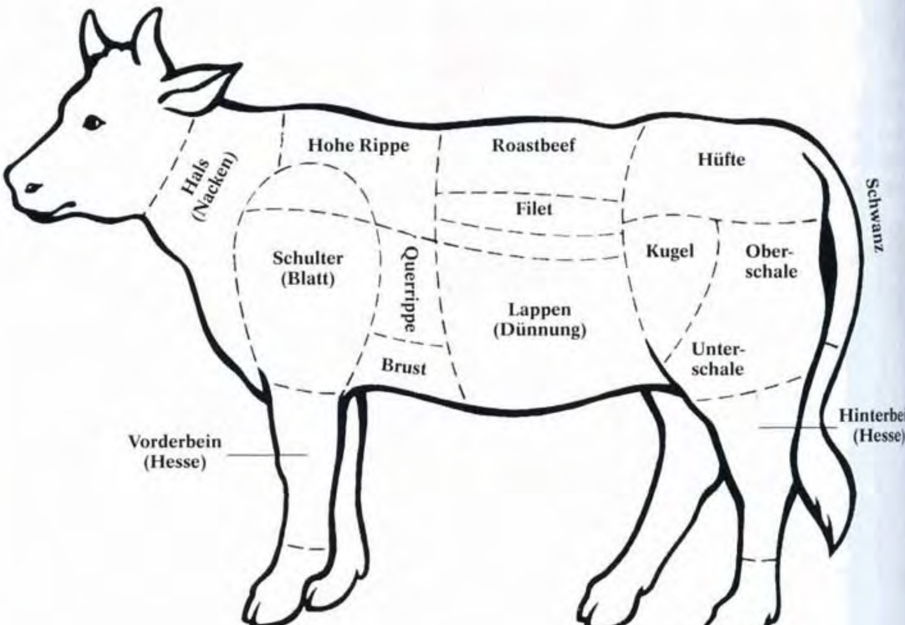
Fleisch von **älteren Tieren** hat eine dunkle, rotbraune Farbe mit gelblichen Fettadern und grober Faserung. Rindfleisch muß gut abgehangen sein.

Zum Braten eignen sich: Roastbeef, Filet (Lende), Hohe Rippe, Oberschale, Schwanzstück, Kugel, Hüfte.

Zum Schmoren eignen sich: Oberschale, Schwanzstück (mit Schwanzrolle), Querrippe, Kugel, Schulterspitze, Schulter.

Zum Kurzbraten und Grillen eignen sich: Scheiben von Roastbeef (Entrecôte), von der Hüfte, Filet (Chateaubriand), Oberschale, Kugel, Leber.

Zum Kochen eigenen sich: Kamm, Nacken (Hals), Brust, Hohe Rippe, Flach- oder Querrippe, Schulter, Lappen, Beinscheibe und Schwanz, Lunge, Herz, Zunge, Nieren.



Teilstücke vom Rind

Hals



Bugschaufel



Hohe Rippe



Roastbeef



Unterschale



Lappen



Filet



Hüfte



Kamm



Kugel



Oberschale



Quer- oder Flachrippe



Beinscheiben aus dem Beinfleisch



Dickes Bugstück



Schulterfilet



Unterschale mit Rolle



Hals (Nacken). Mit durchwachsenem Muskelfleisch und kräftiger Faser.

Bugschaufel. Durchwachsenes Fleisch, das sich gut für Eintöpfe verwenden läßt.

Hohe Rippe (Hochrippe). Aus dem Mittelteil dieses Stückes sind die zarten Steaks.

Roastbeef. Aus dem mittleren Rinderrücken. Aufgeteilt in: Rumpsteaks und Entrecôtes.

Unterschale (Schwanzstück). Mageres Muskelfleisch zum Schmoren, für große Rouladen und Gulasch.

Lappen (Bauchlappen, Spannrippe). Mit Sehnen und Fett durchwachsen.

Filet (Lende). Wertvollstes Stück. Sehr zart und deshalb für Steaks geeignet.

Hüfte. Mageres, zum Schwanz hin gelegenes Teilstück. Obere Preisklasse.

Kamm (Zungenstück, Halsgrat). Unterer Teil des Halses.

Kugel (Blume, Rose). Sehr zartes Stück aus der Keule. Obere Preisklasse.

Oberschale (Kluft). Mageres Stück aus der Keule mit feinen Fettadern durchzogen.

Quer- oder Flachrippe. Hinter der Vorderkeule gelegenes Stück.

Beinscheiben aus dem Beinfleisch (Hesse). Mager, mit Sehnen durchwachsen. Mark im Knochen mit hohem Fettanteil.

Dickes Bugstück. Das wertvollste Teilstück des Buges ist das Dicke Bugstück, aus dem zartfaserige Bratenstücke geschnitten werden.

Schulterfilet. (Falsche Lende). Zartes Stück aus der Vorderkeule. Etwas grobfaseriger.

Unterschale mit Rolle. Spezielle Teilstücke sind Rolle und Tafelspitz.

Die verschiedenen Rindersteaks

Filetsteak. Besonders saftig, wird aus der Mitte des Rinderfilets geschnitten. Gewicht: 150–200 g, 3–4 cm dick.

Chateaubriand. Doppelt geschnittenes Filetsteak (8 cm dick), wird in der Mitte – bis auf wenige Millimeter – fast durchgetrennt und dann aufgeklappt. Gewicht: etwa 400 g (reicht für 2 Portionen).

T-Bone-Steak. Stammt aus dem Mittelstück des Rückens. Es hat einen T-förmigen Knochen, an dem Filet- und Roastbeefscheiben sitzen. Gewicht: 400–600 g, 3–4 cm dick (reicht für 2 Portionen).

Rumpsteak. Wird aus dem flachen Teil des Roastbeefs geschnitten. Es hat einen dünnen Fettrand, der vorm Braten angeschnitten wird. Rumpsteak wird auch aus der Keule angeboten. Gewicht: 200–250 g, 2–3 cm dick.

Filetsteak



Chateaubriand



T-Bone-Steak



Rumpsteak



Kalbfleisch

Kalbfleisch stammt von jungen Rindern, die jünger als 3 Monate und bis 150 kg schwer sind. Am besten schmeckt es von 4–10 Wochen alten Mastkälbern. Kalbfleisch ist zartfaserig, hat eine hellrote Farbe (eisenhaltig) und ist mager bis fettarm.

Zum Kurzbraten und Grillen eignen sich: Scheiben von Ober- und Unterschale (Fricandeau), Nuß, Haxe, Filet, Kotelett, Scheiben von Leber, Hirn, Bries, Niere.

Zum Kochen eignen sich: Nacken, Brust, Haxe, Leber, Herz, Bries, Hirn.

Zum Braten eignen sich: Nuß, Ober- und Unterschale (Fricandeau), Kugel, Hüfte, Rücken, Filet, Brust, Haxe.

Zum Schmoren eignen sich: Brust, Nacken, Schulter (Bug), Haxe.

Teilstücke vom Kalb

Nacken



Kotelettstück mit Niere



Kalbsbrust



Oberschale



Kalbsnuß



Haxen



Nacken (Hals)
Zartes, kurzfaseriges Stück, wird überwiegend mit Knochen angeboten.

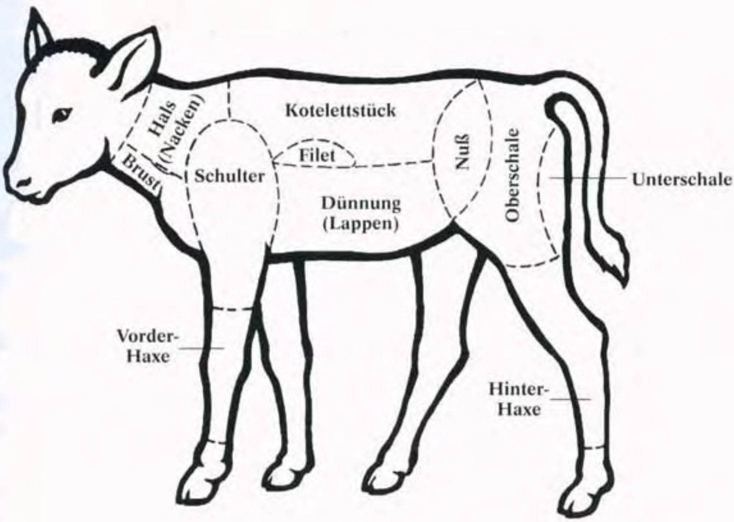
Kotelettstück (Mittelstück, Kamm)
Das Filet wird ausgelöst und getrennt angeboten.

Kalbsbrust
Bei Mastkälbern ist sie gut mit Fleisch bewachsen.

Oberschale
Mürbes Bratenstück. In Scheiben geschnitten als Schnitzelfleisch.

Kalbsnuß
Hochwertiges Bratenstück aus der Keule. Ideal für Schnitzel.

Haxen (Hesse)
Mit mageren Muskeln und Sehnen durchzogen.



Schweinefleisch

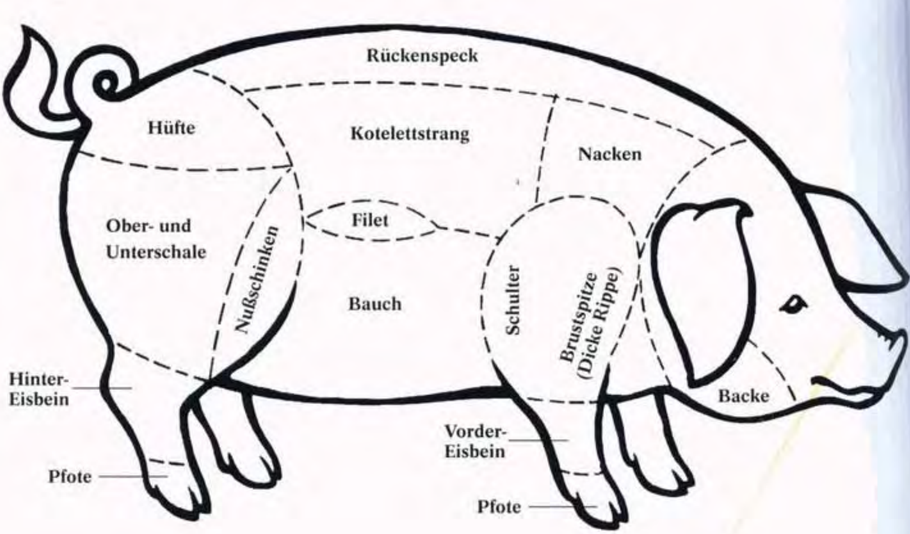
Schweinefleisch wird überwiegend von Tieren **unter** einem Jahr, d.h. vor der Geschlechtsreife, angeboten. Am besten schmeckt es **frisch** geschlachtet. Es ist bei jungen Tieren blaßrot bis rosarot, zartfaserig, mager bis leicht marmoriert (mit feinen Fettäderchen durchzogen). Fleisch von älteren Tieren ist dunkelrot und grobfaserig.

Zum Kochen eignen sich: Bauch, Eisbein, Zunge, Herz, Nieren, Hirn.

Zum Kurzbraten und Grillen eignen sich Ober- und Unterschale, Hüfte, Nuß (Kugel), Filet (Lende), Koteletts, Nacken (Kamm), Bauch.

Zum Braten eignen sich: Ober- und Unterschale, Hüfte, Nuß (Kugel), Filet (Lende), Rücken, Nacken (Kamm).

Zum Schmoren eignen sich: Schulter (Bug), Brust (Dicke Rippe), Bauch, Eisbein (Haxe), Leber, Niere, Herz.



Teilstücke vom Schwein



Eisbein (Hämmchen, Haxe)
Kurzfaseriges Stück.

Oberschale
Mageres, etwas trockenes, grobfaseriges Stück aus der Keule.

Nacken (Kamm, Hals)
Mit Fett marmoriertes saftiges Stück.

Schulter (Bug, Vorderschinken)

Kotelettstrang (Karbonade, Karee, Rippenspeer)
Relativ mager, gleichmäßige Faserung.

Dicke Rippe
Fortsetzung der Kotelett-Rippenknochen.

Bauch (Lappen, Wammerl)
Saftiges, etwas langfaseriges, mit Fett durchzogenes Stück.

Filet (Lende)
Sehr zartes fettarmes Stück. Obere Preisklasse.

Hüfte
Oberer Teil der Keule. Teilstück mit Fettschwarte.

Unterschale (Schinkenstück)
Mageres und zartes Stück aus der Keule.

Nußschinken (Nuß, Kugel)
Besonders zartes Teil aus der Keule. Obere Preisklasse.

Lammfleisch

Milchlämmer sind Tiere bis maximal 3 Monaten, die noch nicht entwöhnt sind. Das Fleisch ist ziegelrot, zartfaserig und hat wenig weißes Fett.

Mastlämmer sind die entwöhnten, ausgemästeten Tiere, die maximal 1 Jahr alt sind. Das Fleisch ist ziegelrot, mit wenig weißem, leicht gelblichem Fett und zartfaserig.

Hammel, Schaf. Ihr Fleisch ist dunkelrot, grobfaserig und hat eine gelbe Fettschicht.

Zum Braten eignen sich Keule, Rücken (Kotelett).

Zum Schmoren eignen sich Hals, Brust, Bug (Blatt), Haxe.

Zum Kurzbraten und Grillen eignen sich Rücken (Kotelett).

Zum Kochen eignen sich Hals, Brust, Bug, Lappen, Haxe.

Teilstücke vom Lamm







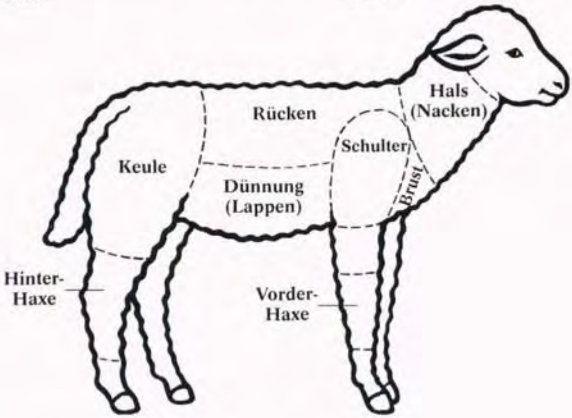


Nacken (Hals, Kamm)
Saftiges kurzfaseriges Stück mit Fett durchzogen.

Schulter (Bug)
Leicht mit Sehnen durchsetzt. Zart und saftig. Mittlere Preisklasse.

Keule (Schlegel)
Relativ mageres, sehr zartes, saftiges Teil. Obere Preisklasse.

Doppelrücken (Sattel)
Saftiges Stück. Wird häufig zu Koteletts verarbeitet.





Hackfleisch

Hackfleisch kann aus allen Fleischarten hergestellt werden. Es ist schnell verderblich und unterliegt der Hackfleischverordnung, die genaue Regelungen zur Herstellung und Lagerung, zum Fettgehalt und zum Verkauf enthält. Rohes Hackfleisch darf nur am Tage der Herstellung verkauft werden. Es sollte so schnell wie möglich nach dem Einkauf weiterverarbeitet werden. Der Fettanteil der einzelnen Hackfleischsorten ist genau festgelegt.

Schabefleisch (Beefsteakhack oder Tatar). Der Fettgehalt darf 6% nicht übersteigen.

Rinderhackfleisch darf höchstens 20% Fettanteil besitzen.

Kalbsbrät



Schweinehackfleisch darf höchstens 35% Fettanteil besitzen.

Gemischtes Hackfleisch darf nicht mehr als 30% Fettanteil aufweisen. Es besteht zu je 50% aus Rind- und Schweinefleisch.
Mett darf nicht mehr als 35% Fettanteil besitzen. Mett ist zubereitetes Schweinehackfleisch mit Gewürzen, Salz und Zwiebeln.

Kalbsbrät wird aus sehnen- und fettarmem Fleisch von Jungrindern, grob entsehntem Kalbfleisch, Schweinefleisch und Speck hergestellt.

Bindungsmittel für Hackfleisch bei der Zubereitung, z.B. von Cevapcici:
1 Eiweiß für feste Bindung,
1 Ei für etwas lockere Bindung;
auf 500 g Hackfleisch 1 Ei verwenden.

Lockerungsmittel für Hackfleisch bei der Zubereitung von Frikadellen oder ähnlichen Hackfleischerzeugnissen:
1 Brötchen
1 große durchgepreßte Pellkartoffel;
1–2 Eßlöffel gegarter Reis oder Bulgur (Weizengrütze),
1–2 Eßlöffel Quark,
2 Eßlöffel eingeweichte, abgesiebte Hafer-, Weizen-, Gersten- oder Roggenflocken.

Hackfleisch läßt sich vielfältig formen, z. B. Hackbraten, Hacksteaks, Frikadellen, Cevapcici, Bällchen. Vor dem Formen sollten die Hände mit Wasser angefeuchtet werden.

Innereien

Außer den abgebildeten Innereien gehören zu dieser Gruppe noch: Kutteln, Lunge, Milz, Euter und Magen. Innereien sind überwiegend fettarm und reich an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie enthalten jedoch meist reichlich Cholesterin und Harnsäure. Leber und Nieren sind reich an Eisen und Vitaminen. Da sie jedoch auch mit Schadstoffen belastet sein können, sollten sie trotzdem nicht zu häufig, etwa einmal im Monat, verzehrt werden.



Schweineherz Kalbsherz Rinderherz

Herz
Festes, fettarmes Muskelfleisch mit äußerem Fettmantel. Es ist mager und vitaminreich (B-Gruppe). Rinderherz ist am größten und wiegt etwa 3 kg. Schweineherz ist viel kleiner und wiegt etwa 500 g.

Leber
Leber von jungen Tieren ist zart und hat eine helle Farbe. Von älteren Tieren ist die Leber häufig auch zäh und etwas bitter. Das Einlegen in Milch verbessert die Qualität, sie wird zarter. Leber ist reich an Vitamin A, B1, B2 und Eisen.

Rinderleber
ist kräftig braun. Die Schnittfläche ist glatt.
Schweineleber
ist dunkelbraun-rot. Die Schnittfläche ist feinporig, etwas rauh.



Rinderleber Schweineleber Kalbsleber

Kalbsleber
ist hellrot bis braun. Kalbsleber ist besonders fein und zart. Sie ist eine Delikatesse.

Tip
Damit die Leber zart bleibt, erst nach dem Zubereiten salzen.

Kalbsbries, Kalbsmilch
Thymusdrüse vom Kalb, die nur während des Wachstums junger Tiere entwickelt ist. Es ist weiß, zart und hat eine feste Konsistenz. Nur sehr geringe Zeit haltbar.

Kalbshirn
Nur geringe Zeit haltbar. Sehr empfindlich. Lockere Konsistenz.

Nieren
Charakteristisches Zeichen ist ihre längliche, bohnenähnliche Form.

Kalbs- und Rindernieren haben eine sichtbar gefurchte Oberfläche und sind dunkelbraun.

Schweine- und Lammnieren haben eine glatte Oberfläche und sind rötlich-grau-braun.

Tip
Nieren wie Leber in Milch einlegen, dann zubereiten.

Nieren vorbereiten
- Die Nieren durchschneiden.
- Harnröhren und Häute entfernen.
- Die Nieren unter fließendem kaltem Wasser

abspülen und etwa 1–2 Stunden wässern (siehe auch Tip).

Hirn

Hirn wird meist vom Kalb und Schwein verwendet. Es ist Bestandteil bestimmter Wurstsorten, wird in Suppen oder Saucen verwendet oder gebacken und gebraten serviert. Kalbsbries muß vor der Zubereitung solange gewässert werden, bis es weiß ist. Die Haut muß vor dem Verzehr entfernt werden.

Zunge

Alle drei Zungenarten haben festes Muskelfleisch. Sie sind frisch, gepökelt und geräuchert im Angebot.

Schweinezunge ist braun-grau, ihre Oberfläche ist fast glatt.

Kalbszunge ist graurot, ihre Oberfläche ist fest und glatt.

Rinderzunge ist grau-rot-violett, sie hat eine rauhe Oberfläche. Ihr Fettanteil ist relativ hoch. Sie wiegt etwa 2 kg. Der Zungenwulst ist stark ausgeprägt.



Schweinezunge **Kalbszunge** **Rinderzunge**

Zerlegen von Kaninchen

- Küchenfertig vorbereitetes Kaninchen auf den Rücken legen.
- Vorderläufe und Hinterläufe (Keulen) mit einem scharfen Messer einschneiden und abtrennen. Dabei die Gelenke mit kräftigem Druck nach unten durchtrennen.
- Bauchlappen den Rücken entlang abtrennen (scharfes Messer oder Küchenschere).



Hähnchenflügel

(Foto)

preiswert

1 kg Hähnchenflügel	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen
25 g Butterschmalz	in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenflügel darin anbraten, bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren lassen
Schmorzeit	etwa 20 Minuten.

Pro Portion: E: 47 g, F: 35 g, Kh: 0 g, kJ: 2110, kcal: 505

Beilage Salat, Risotto.

Tip Man kann statt Hähnchenflügel Putenflügel verwenden. Die Garzeit verlängert sich dann um etwa 10 Minuten.

Knoblauchpoularde

für Gäste / raffiniert

1 Poularde (etwa 1,2 kg)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen
1 frische Knoblauchknolle	in Zehen teilen, die Zehen abziehen die Haut der Poularde zwischen den Flügeln und den Schenkeln etwas einschneiden, die Knoblauchzehen hineinschieben
2 EL Speiseöl	mit
Salz	
Paprika edelsüß	
gerebeltem Rosmarin	verrühren, die Poularde damit bestreichen, in eine flache Auflaufform geben, auf dem Rost in den Backofen schieben die Poularde während der Bratzeit immer wieder mit dem Bratensatz begießen die gare Poularde aus der Form nehmen, zerteilen, auf eine Platte legen, warm stellen
1 Becher (150 g)	
Crème fraîche	unter den Bratensatz rühren, erhitzen, mit Salz abschmecken, zu der Poularde servieren
Ober-/Unterhitze	etwa 170 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 150 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)
Bratzeit	etwa 1 Stunde.

Pro Portion: E: 49 g, F: 63 g, Kh: 4 g, kJ: 3510, kcal: 838

Beilage Kartoffeln, Blattsalat.



Coq au vin (Huhn in Wein)

klassisch

2 küchenfertige Hähnchen (je etwa 750 g)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in etwa 8 Teile zerlegen
250 g Champignons	putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen, halbieren
20 g Butterschmalz	in einer großen Pfanne zerlassen, die Champignons darin andünsten, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, herausnehmen, beiseite stellen
120 g mageren geräucherten Speck	in Streifen schneiden, in die Pfanne geben, braten
5 Schalotten	abziehen, vierteln, zu dem Speck geben, von allen Seiten bräunen, Schalotten und Speck herausnehmen, beiseite stellen
20 g Butterschmalz	in die Pfanne geben, erhitzen, die Hähnchenteile hinzufügen, von allen Seiten goldgelb anbraten, mit Salz, Pfeffer würzen
1 Knoblauchzehe	abziehen, fein hacken, zu den Hähnchenteilen geben
750 ml (3/4 l) Rotwein (Burgunder)	hinzugießen, die Hähnchenteile zugedeckt bei schwacher Hitze kochen lassen, die garen Hähnchenteile herausnehmen, warm stellen, die Sauce etwas einkochen lassen
50 g weiche Butter	mit
15 g Weizenmehl	verkneten, mit dem Schneebesen in die Flüssigkeit rühren, kurz aufkochen lassen den Speck und die Champignons wieder in die Sauce geben, erhitzen, mit Salz, Pfeffer,
gerebeltem Thymian	abschmecken, die Hähnchenteile ebenfalls in die Sauce geben
Schmorzeit	etwa 30 Minuten.

Pro Portion: E: 69 g, F: 61 g, Kh: 11 g, kJ: 4162, kcal: 994

Beilage Petersilienkartoffeln, Baguette oder Toastbrot.

Tip Die Hähnchen vor dem Ablöschen mit dem Rotwein mit 125 ml (1/8 l) Cognac flambieren. Die Hähnchen mit dem Cognac übergießen, flambieren, mit einem Deckel verschließen. Sobald der Alkohol verbrannt ist, die Hähnchenteile mit dem Rotwein ablöschen.

Hühnerfrikassee

1 küchenfertige Poularde (1 kg) unter fließendem kaltem Wasser abspülen, in
1 ½ l kochendes Salzwasser geben, zugedeckt zum Kochen bringen, abschäumen
1 Bund Suppengrün putzen, waschen
1 mittelgroße Zwiebel abziehen, mit
1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke spicken
die Zutaten hinzufügen, die Poularde gar kochen lassen, aus der Brühe nehmen, die Brühe durch ein Sieb gießen, 500 ml (½ l) davon abmessen
das Fleisch von den Knochen lösen, die Haut entfernen, das Fleisch in große Stücke schneiden.

Für die Sauce

25 g Butter zerlassen
30 g Weizenmehl unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist
500 ml (½ l) Hühnerbrühe hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, die Sauce zum Kochen bringen, etwa 5 Minuten kochen lassen
175 g gekochte Spargelstücke
150 g gedünstete Champignons
beide Zutaten mit dem Fleisch in die Sauce geben, kurz aufkochen lassen
4 EL Weißwein
1 EL Zitronensaft
1 TL Zucker hinzufügen
2 Eigelb mit
4 EL Schlagsahne verschlagen, das Frikassee damit abziehen (nicht mehr kochen lassen), mit
Salz
frisch gemahlenem Pfeffer
Worcestersauce
Zitronensaft abschmecken
Kochzeit etwa 1 Stunde.

Pro Portion: E: 34 g, F: 42 g, Kh: 13 g, kJ: 2552, kcal: 610

Beilage Reis, grüner Salat.

Hähnchenkeulen auf Curryobst
(Foto)

2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen
2 mittelgroße Äpfel	waschen, vierteln, entkernen, beide Zutaten in Scheiben schneiden
150 g Ananasstücke (aus der Dose)	zum Abtropfen auf ein Sieb geben, den Saft auffangen
4 Hähnchenkeulen (je 250 g)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Salz	einreiben
20 g Pflanzenfett	erhitzen, die Keulen von allen Seiten gut darin anbraten, herausnehmen, die übrigen Zutaten in dem Bratfett andünsten, mit Salz,
Currypulver	
gerebeltem Thymian	würzen, mit 3 Eßlöffeln Ananassaft verrühren, in einer flachen Auflaufform verteilen, die Hähnchenkeulen darauf legen, mit Thymian bestreuen, die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	etwa 200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 180 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Garzeit	etwa 30 Minuten.

Pro Portion: E: 51 g, F: 12 g, Kh: 11 g, kJ: 1590, kcal: 380

Geflügelgeschnetzeltes in Sahnesauce

für Gäste

500 g Hähnchenbrustfilet	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden
30 g Pflanzenfett	erhitzen, das Fleisch portionsweise darin anbraten, mit
Salz, Pfeffer	
Paprika edelsüß	bestreuen
150 g gedünstete Champignons	zum Abtropfen auf ein Sieb geben, von der Flüssigkeit 125 ml (1/8 l) abmessen, die Champignons in Scheiben schneiden, zu dem Fleisch geben.
	Für die Sahnesauce
	die abgemessene Champignonflüssigkeit mit
200 ml Schlagsahne	zum Kochen bringen, um die Hälfte einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer,
Zucker	
Weißwein	abschmecken, mit Fleisch und Pilzen vermengen, nochmals abschmecken
Garzeit	etwa 10 Minuten.

Pro Portion: E: 35 g, F: 20 g, Kh: 4 g, kJ: 1496, kcal: 357



Putenschnitzel mit Zucchiniwürfeln

(Foto)

2 Zucchini (300 g)	waschen, die Enden abschneiden, die Zucchini in kleine Würfel schneiden
30 g Butter oder Margarine	zerlassen, die Zucchiniwürfel zugedeckt darin gar dünsten, mit
Salz	würzen
4 Putenschnitzel (je 125 g)	evtl. unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Salz,
gehacktem Majoran	bestreuen, in
etwas Weizenmehl	wenden
2 EL Speiseöl	erhitzen, die Schnitzel darin von beiden Seiten braten, auf einer vorgewärmten Platte mit den Zucchiniwürfeln anrichten, evtl. mit Majoranblättern bestreuen
Dünstzeit für die Zucchini	etwa 5 Minuten
Bratzeit für die Schnitzel	10–12 Minuten.

Pro Portion: E: 24 g, F: 19 g, Kh: 8 g, kJ: 1336, kcal: 320

Beilage Reis oder Kartoffelbrei.

Tip Statt der Putenschnitzel 4 Hähnchenbrustfilets nehmen, die Bratzeit liegt dann bei 8–10 Minuten.

Hähnchenbrustfilet mit Frühlingszwiebeln

für Gäste

4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 130 g)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Salz, Pfeffer	bestreuen
2 EL Sesamöl	in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch von allen Seiten gut darin anbraten, etwas von
200 ml Geflügelbrühe	hinzugießen, das Fleisch zugedeckt schmoren lassen, die restliche Geflügelbrühe nach und nach hinzufügen
200 g Frühlingszwiebeln	putzen, waschen, in Scheiben schneiden
150 g Champignons	putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen, in Scheiben schneiden, das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf einer Platte anrichten, warm stellen das Gemüse in die Pfanne geben, mit
1 EL Weizenmehl	bestäuben, zugedeckt schmoren lassen, mit Salz abschmecken, zu dem Fleisch servieren
Schmorzeit für die Hähnchenbrustfilets	etwa 20 Minuten
für das Gemüse	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 37 g, F: 10 g, Kh: 6 g, kJ: 1122, kcal: 268



Entenkeulen auf Spitzkohl

klassisch

4 Entenkeulen (je etwa 200 g) Salz	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit bestreuen
	eine Bratpfanne ohne Fett erhitzen, die Entenkeulen von allen Seiten darin anbraten
etwas heißes Wasser	hinzugießen, zugedeckt bei mittlerer Hitze schmoren lassen, verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen
1 Spitzkohl (etwa 500 g)	putzen, vierteln, abspülen, den Strunk herausschneiden, den Kohl in Streifen schneiden
1 Schalotte	abziehen, würfeln
20 g Butterschmalz	zerlassen, die Schalottenwürfel darin andünsten, die Spitzkohlstreifen hinzufügen
125 ml (1/8 l) Weißwein	hinzugießen, mit Salz würzen
	den Spitzkohl zugedeckt gar dünsten lassen
	die garen Entenkeulen aus der Pfanne nehmen, etwa 10 Minuten ruhen lassen, den Bratensatz etwas entfetten, den Spitzkohl hineingeben, kurz durchschmoren, mit Salz abschmecken, die Keulen auf dem Kohl anrichten
Schmorzeit für die Entenkeulen	etwa 1 Stunde
Dünstzeit für den Spitzkohl	etwa 20 Minuten.

Pro Portion: E: 46 g, F: 21 g, Kh: 5 g, kJ: 1868, kcal: 447

Abwandlung Anstatt Spitzkohl kann auch Wirsing verwendet werden.

Entenbrust mit Orangensauce

für Gäste

2 Entenbrüste ohne Knochen (je etwa 300 g) Salz frisch gemahlenem Pfeffer	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit bestreuen
	Entenbrüste in einer beschichteten Pfanne zuerst auf der Fettseite, dann von der anderen Seite anbraten, kurz vor Beendigung der Bratzeit die Haut der Entenbrüste mit
2 TL Honig	bestreichen, evtl.
15 g Butter	dazugeben, die Entenbrüste mit
4–5 EL Grand Marnier (Orangenlikör)	flambieren, aus dem Bratensatz nehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen.

Für die Orangensauce

Schale von 1 Orange (unbehandelt)	in feine Streifen schneiden (evtl. mit einem Zestenschneider), mit
Saft von 1 Orange	zu dem Bratensatz geben, erhitzen
1 Becher (150 g) Crème fraîche	unterrühren, zum Kochen bringen, die Sauce mit Salz, Pfeffer
Honig	abschmecken, zu den Entenbrüsten reichen
Bratzeit	10–12 Minuten.

Pro Portion: E: 28 g, F: 40 g, Kh: 13 g, kJ: 2475, kcal: 591

Tip Dazu Kartoffelbrei oder Herzoginkartoffeln servieren.

Gebratene Ente

klassisch

1 küchenfertige Ente (1 1/2 kg)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, innen mit
Salz	einreiben, mit dem Rücken nach unten auf den Rost auf eine mit Wasser ausgespülte Rostbratpfanne legen, auf der unteren Schiene in den Backofen schieben während des Bratens ab und zu unterhalb der Flügel und Keulen in die Ente stechen, damit das Fett besser ausbraten kann nach 30 Minuten Bratzeit das sich angesammelte Fett abschöpfen (evtl. diesen Vorgang wiederholen) sobald der Bratensatz bräunt,
etwas heißes Wasser	hinzugießen, die Ente ab und zu mit dem Bratensatz begießen, verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen 10 Minuten vor Beendigung der Bratzeit die Ente mit
kaltem Salzwasser	bestreichen, die Hitze auf stark stellen, damit die Haut schön kroß wird die gare Ente in Portionsstücke schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen den Bratensatz mit etwas Wasser loskochen, durch ein Sieb gießen, mit Wasser auf 375 ml (3/8 l) auffüllen, auf der Kochstelle zum Kochen bringen
1 gestr. TL Speisestärke	mit
1 EL kaltem Wasser	anrühren, die Flüssigkeit damit binden, die Sauce mit Salz,
frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken
Ober-/Unterhitze	200–220 °C (vorgeheizt)
Heißluft	180–200 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 4–5 (vorgeheizt)
Bratzeit	etwa 1 3/4 Stunden.

Pro Portion: E: 35 g, F: 75 g, Kh: 1 g, kJ: 3690, kcal: 882

Putenoberkeule

für Kinder

(Foto – 6 Portionen)

1 Putenoberkeule (etwa 1,3 kg, mit Knochen)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Salz	bestreuen
	eine Pfanne ohne Fett erhitzen, die Putenoberkeule mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben, gut anbraten, wenden, die andere Seite ebenfalls anbraten
etwas heißes Wasser	hinzugießen, bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren lassen, verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen, das Fleisch aus der Pfanne nehmen, warm stellen
	den Bratensatz nach Belieben etwas entfetten
250 ml (1/4 l) Schlagsahne	hinzufügen, etwas einkochen lassen, mit Salz,
etwas Honig	
Senf	
frischen Rosmarinblättchen	würzen, die Sauce zu dem Fleisch servieren
Schmorzeit	etwa 1 Stunde.

Pro Portion: E: 35 g, F: 19 g, Kh: 3 g, kJ: 1457, kcal: 349

Putenleber in Rotwein

schnell

500 g Putenleber	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in Streifen schneiden
1 Schalotte	abziehen, würfeln
20 g Butterschmalz	zerlassen, die Schalottenwürfel darin glasig dünsten lassen, die Putenleber dazugeben, anbraten
250 g Champignons	putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen, in Scheiben schneiden, zu der Leber geben, kurz anschmoren
125 ml (1/8 l) Rotwein	hinzugießen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
gerebeltem Rosmarin	würzen, bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren lassen
125 ml (1/8 l) Schlagsahne	
2 EL Tomatenmark	dazugeben, erhitzen, die Leber mit Salz abschmecken
Schmorzeit	10–15 Minuten.

Pro Portion: E: 3 g, F: 15 g, Kh: 4 g, kJ: 1530, kcal: 366

Beilage Reis oder Kartoffelplätzchen, gemischter Salat.



Pute, gefüllt
(8 Portionen)

1 küchenfertige Pute (3 kg)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, innen und außen mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	einreiben (Foto 1).
	Für die Füllung
250 g Thüringer Mett	mit
gerebeltem Thymian	
gerebeltem Beifuß	würzen, mit
1 Ei	vermengen
Putenleber (30 g)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, kleinschneiden
1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, fein würfeln
20 g Butter oder Margarine	erhitzen, Leber und Zwiebelwürfel darin anbraten
125 g grüne Weintrauben	waschen, gut abtropfen lassen, halbieren, entkernen
1 EL gehackte Kräuter (Thymian, Petersilie)	
	die Zutaten mit dem Mett vermengen die Füllung in das Innere der Pute geben (Foto 2), die Öffnung zunähen (Foto 3) oder mit Holzstäbchen verschließen die Pute mit dem Rücken nach unten auf den Rost auf eine mit Wasser ausgespülte Rostbratpfanne legen, mit
125 g durchwachsenem Speck, in Scheiben	belegen, auf der unteren Schiene in den Backofen schieben sobald der Bratensatz bräunt,
etwas heißes Wasser	hinzugießen, die Pute ab und zu mit dem Bratensatz begießen, verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen nach etwa 2 Stunden Bratzeit die Speckscheiben entfernen 10 Minuten vor Beendigung der Bratzeit die Pute mit
kaltem Salzwasser	bestreichen, die Hitze auf stark stellen, damit die Haut schön kroß wird

(Fortsetzung S. 122)









die gare Pute in Portionsstücke teilen, mit der Füllung auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen

Ober-/Unterhitze 200–220 °C (vorgeheizt)
Heißluft 180–200 °C (nicht vorgeheizt)
Gas Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Bratzeit etwa 2 1/2 Stunden.

Für die Sauce

den Bratensatz mit etwas Wasser loskochen, durch ein Sieb gießen, mit Wasser auf 500 ml (1/2 l) auffüllen, auf der Kochstelle zum Kochen bringen, gut einkochen lassen

20 g Weizenmehl mit
3 EL kaltem Wasser anrühren, die Flüssigkeit damit binden, die Sauce mit Salz, Pfeffer abschmecken
2 EL Madeira unterrühren.

Pro Portion: E: 61 g, F: 51 g, Kh: 5 g, kJ: 3259, kcal: 779

Beilage Semmelknödel, Apfelkompott mit Preiselbeeren.

Gefüllte Gans

für Gäste

(8 Portionen)

1 küchenfertige Gans (3 kg) unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, innen mit
Salz
frisch gemahlenem Pfeffer
gerebeltem Majoran einreiben.

Für die Füllung

50 g durchwachsenen Speck in Würfel schneiden
2 mittelgroße Zwiebeln abziehen, fein würfeln
20 g Butter oder Margarine erhitzen, die Speckwürfel darin knusprig braten, die Zwiebelwürfel hinzufügen, glasig dünsten lassen

etwa 8 altbackene Brötchen (Semmel) in kleine Würfel schneiden
300 ml Milch erhitzen, über die Brötchenwürfel gießen, gut verrühren die Speck-Zwiebel-Masse unterrühren, die Masse abkühlen lassen

4 Eier
2 EL gehackte Petersilie unterrühren, mit Salz würzen
2 Äpfel schälen, halbieren, entkernen, raspeln, mit der Füllung vermengen die Füllung in das Innere der Gans geben, die Öffnung zunähen oder mit Holzstäbchen verschließen

die Gans mit dem Rücken nach unten auf den Rost auf eine mit Wasser ausgespülte Rostbratpfanne legen, auf der unteren Schiene in den Backofen schieben
während des Bratens ab und zu unterhalb der Flügel und Keulen in die Gans stechen, damit das Fett besser ausbraten kann
nach 45 Minuten Bratzeit das angesammelte Fett abschöpfen, evtl. diesen Vorgang wiederholen

250 g vorbereitetes Suppengrün etwa 1 Stunde vor Ende der Bratzeit in die Rostbratpfanne geben
sobald der Bratensatz bräunt,

etwas heißes Wasser hinzugießen, die Gans ab und zu mit dem Bratensatz begießen, verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen

10 Minuten vor Ende der Bratzeit die Gans mit

kaltem Salzwasser bestreichen, die Hitze auf stark stellen, damit die Haut schön kroß wird

die gare Gans in Portionsstücke schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen
den Bratensatz mit etwas Wasser loskochen, durch ein Sieb passieren, mit Salz, Pfeffer, Majoran abschmecken

Ober-/Unterhitze 200–220 °C (vorgeheizt)
Heißluft 180–200 °C (nicht vorgeheizt)
Gas Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Bratzeit etwa 3 Stunden.

Pro Portion: E: 48 g, F: 85 g, Kh: 26 g, kJ: 4713, kcal: 1127

Das abgeschöpfte Fett ist in der Berechnung enthalten.

Abwandlung Die Gans mit einer der nachstehenden Füllungen braten:

Apfelfüllung

500 g geschälte, entkernte, in Scheiben geschnittene Äpfel mit
500 g eingeweichten entsteinten Backpflaumen
etwas Zucker und
Semmelbröseln vermengen.

Kastanienfüllung

250 g Kastanien von Schale und Haut befreien, halbweich dünsten, mit
750 g geschälten, entkernten, in Scheiben geschnittenen Äpfeln vermengen.

Tauben mit Orangensauce

für Gäste

4 küchenfertige Tauben	
(je 150 g)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, halbieren (Foto 1), innen und außen mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen
2 EL Speiseöl	in einem großen Bräter erhitzen, die Tauben darin anbraten (Foto 2)
1 Orange (unbehandelt)	waschen, halbieren, in Scheiben schneiden, zu den Tauben geben, kurz mitanbraten (Foto 3)
125 ml (1/8 l) Orangensaft	mit
4 EL Sherry	
1 EL Sojasauce	verrühren, etwas von der Flüssigkeit zu den Tauben geben, zugedeckt schmoren lassen, dabei nach und nach die übrige Flüssigkeit hinzufügen, die garen Tauben aus dem Topf nehmen, warm stellen, die Sauce durch ein Sieb streichen, mit Salz, Pfeffer abschmecken, zu den Tauben servieren
Schmorzeit	1–1 1/2 Stunden.

Pro Portion: E: 29 g, F: 42 g, Kh: 6 g, kJ: 2371, kcal: 566

Beilage Herzoginkartoffeln oder Kroketten, gemischter Blattsalat.









Wachteln auf Wirsinggemüse

Für das Wirsinggemüse

750 g Wirsing von den schlechten Blättern befreien, den Wirsing abspülen, halbieren, den Strunk herausschneiden (Foto 1), den Wirsing in Streifen schneiden, in

kochendem Salzwasser blanchieren, zum Abtropfen auf ein Sieb geben

1 mittelgroße Zwiebel abziehen, würfeln

1 EL Speiseöl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten Wirsingstreifen,

1 Becher (150 g) Crème fraîche hinzufügen, mit

Kümmel

frisch gemahlenem Pfeffer würzen, in eine flache Auflaufform geben.

Für die Wachteln

4 küchenfertige Wachteln unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, die Flügel mit Küchengarn unter dem Rumpf zusammenbinden, die Keulen ebenfalls zusammenbinden (Foto 2)

3 EL Speiseöl erhitzen, die Wachteln von allen Seiten darin anbraten (Foto 3), mit Salz, Pfeffer bestreuen, auf den Wirsing legen, mit

80 g durchwachsenem Speck, in Scheiben belegen, die Form auf dem Rost in den Backofen schieben

Ober-/Unterhitze 170–200 °C (vorgeheizt)
Heißluft 150–180 °C (vorgeheizt)
Gas Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Garzeit 15–20 Minuten.

Pro Portion: E: 30 g, F: 46 g, Kh: 8 g, kJ: 2496, kcal: 596

Beilage Salzkartoffeln.









Geflügelfleisch ist im Vergleich zu anderen Fleischsorten relativ eiweißreich und fettarm.
Es wird je nach Qualität in die Handelsklassen A, B und C eingeteilt. Es ist frisch, tiefgekühlt und tiefgefroren im Angebot.
Man unterscheidet zwischen folgenden Sorten:

Hühner

Brathähnchen, Poulet
Etwa 5–7 Wochen alte Masttiere. Ihr Brustbeinfortsatz ist biegsam, das Gewicht liegt zwischen 800–1200 g.

Junghühner
Etwa 8–9 Wochen alte, vor der Geschlechtsreife geschlachtete Masttiere. Ihr Brustbeinfortsatz ist biegsam, das Gewicht liegt zwischen 1200–1500 g.

Suppenhühner
Legehennen, die nach 12–15 Monaten geschlachtet werden. Ihr Brustbeinfortsatz ist verknorpelt. Suppenhühner werden nicht gemästet, sondern zum Eierlegen gehalten. Gewicht je nach Rasse zwischen 1000 und 2000 g.

Enten

Frühmastenten
Vor der ersten Federreife geschlachtete, 7–8 Wochen alte Masttiere. Ihr Brustbeinfortsatz ist biegsam, die Knorpelteile sind nicht verknöchert. Gewicht 1600–1800 g.

Junge Enten
Etwa 6 Monate alt, nach der ersten Federreife geschlachtete Tiere. Ihr Brustbeinfortsatz muß noch biegsam sein. Gewicht 1500–2000 g.

Enten
Über 1 Jahr alte, nach der Geschlechtsreife geschlachtete Tiere. Der Brustbeinfortsatz ist verknöchert. Gewicht 1800–2500 g.

Gänse

Frühmastgänse
Junge, 11–12 Wochen alte, vor der ersten Federreife geschlachtete Tiere. Der Brustbeinfortsatz ist biegsam. Gewicht 2–3 kg.

Junge Gänse
Etwa 6–7 Monate alte Tiere, nach der ersten Federreife geschlachtet. Der Brustbeinfortsatz ist biegsam, die Knorpelteile sind weich. Gewicht 3–4 kg.

Brathähnchen



Junghuhn



Suppenhuhn



Ente



Pute



Gans



Gänse
Über 1 Jahr alte, nach der ersten Geschlechtsreife geschlachtete Tiere. Der Brustbeinfortsatz ist verknöchert. Gewicht 4–7 kg.

Tip
Enten und Gänse gehören zu den fettreichen Geflügelarten und werden nur zum Braten verwendet.

Puten

Pute (Truthahn)
Sind überwiegend als junge Puten im Angebot. Sie sind nicht älter als 1 Jahr. Der Brustbeinfortsatz ist noch biegsam, das Fleisch mager und eiweißreich. Nach der Langmast wiegen die Tiere 5-11 kg und werden zerlegt (Putenkeulen, Putenschnitzel) im Handel angeboten.

Junge Puten (Babypute)
Ist nach einer Kurzmast von 9–13 Wochen schlachtreif. Gewicht zwischen 2–6 kg.

Perlhühner

Eine Haushuhnrasse mit dunklem Fleisch, das würzig und kräftig schmeckt. Das Schlachtgewicht liegt zwischen 1200–1500 g. Für alle Zubereitungsarten geeignet.

Wachteln

Ein kleiner Wildvogel, der heute jedoch meist aus Zuchtbeständen auf den Markt kommt. Wird gefüllt und gebraten als Vorspeise oder Zwischengericht zubereitet. Die Bratgewichte liegen im Bereich von 110–130 g.

Geflügelteile

Alle gängigen Geflügelsorten werden auch in Teilstücken frisch, gekühlt und tiefgefroren angeboten.
Teilstücke: Hälften, Brust, Schenkel, Oberschenkel, Unterschenkel (Keule), Schnitzel (Hähnchen und Puten).
Brust und Schenkel haben den höchsten Fleischanteil, sind jedoch auch am teuersten.

Tip
- Brustfleisch vom Hähnchen oder der Pute kann sehr gut als Geschnetzeltes verwendet werden oder als Grundlage für asiatische Gerichte dienen.
- Statt Schweineschnitzel ein Hähnchen- oder Putenschnitzel für Cordon Bleu (Rezept Seite 74) verwenden.
- Geflügelfleisch immer gut durchgaren um Salmonelleninfektionen zu vermeiden.
- Zum Einfrieren Geflügel gut verpacken, damit kein Gefrierbrand entstehen kann.
- Geflügel schnell einfrieren, damit es nicht zäh wird.



Geflügel zerlegen

Beispiel Hähnchen:

- Das vorbereitete Geflügel auf den Rücken legen, die Keulen mit einem scharfen Messer abtrennen.
- Das Brustfleisch am Brustbein entlang bis zum Knochen einschneiden, den Brustknochen mit einer Geflügelschere durchtrennen.



- Den Rücken am Rückgrat entlang durchtrennen (Geflügelschere), das Rückgrat herausschneiden. Das Brustfleisch halbieren.
- Die Keulen im Gelenk mit einem Messer oder der Geflügelschere durchtrennen.



Geflügel auftauen

- Verpackung vollkommen entfernen.
- Geflügel in ein Gefäß mit Siebeinsatz (Metallsieb) oder in eine große Schüssel mit einem umgedrehten Suppenteller legen, damit die Auftauflüssigkeit abläuft.
- Beim Auftauen abdecken. Das Geflügel darf **nicht** in der Auftauflüssigkeit liegen.
- Auftauflüssigkeit vollständig wegschütten.
- Andere Lebensmittel nicht mit der Auftauflüssigkeit in Berührung bringen.
- Arbeitsflächen und Hände gründlich waschen.



Geflügel füllen

- Das vorbereitete Geflügel auf den Rücken legen.
- Die Füllung in das Innere geben.
- Die Öffnung mit Küchengarn zunähen oder mit Holzspießchen zustecken.



Geflügel dressieren

Dressieren bedeutet einer Speise eine bestimmte Form geben, bzw. eine Speise in einer bestimmten Form anrichten.
Das heißt, Geflügel so vorzubereiten, daß es bei richtiger Zubereitung nicht austrocknet.

- Vorbereitetes Geflügel auf den Rücken legen. Flügelspitzen nach hinten biegen und unter den Rumpf schieben. Sind die Spitzen abgeschnitten, die Flügel unter dem Rumpf mit Küchengarn zusammenbinden.
- Die Keulen mit Küchengarn kreuzweise oder rundherum zusammenbinden.



Ente oder Gans tranchieren

- Die Keulen mit einem scharfen Messer auslösen. Das Fleisch bis zum Gelenk einschneiden, Gelenk etwas drehen und die Sehnen durchschneiden.
- Die Flügel mit dem Messer ebenfalls an den Gelenken durchtrennen.
- Das Brustfleisch mit dem Tranchiermesser an beiden Seiten von den Knochen lösen.
- Das ausgelöste Brustfleisch in Portionsstücke schneiden und das Fleisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten.



Geflügel füllen

- Das vorbereitete Geflügel auf den Rücken legen.
- Die Füllung in das Innere geben.
- Die Öffnung mit Küchengarn zunähen oder mit Holzspießchen zustecken.



Geflügel dressieren

Dressieren bedeutet einer Speise eine bestimmte Form geben, bzw. eine Speise in einer bestimmten Form anrichten.
Das heißt, Geflügel so vorzubereiten, daß es bei richtiger Zubereitung nicht austrocknet.

- Vorbereitetes Geflügel auf den Rücken legen. Flügelspitzen nach hinten biegen und unter den Rumpf schieben. Sind die Spitzen abgeschnitten, die Flügel unter dem Rumpf mit Küchengarn zusammenbinden.
- Die Keulen mit Küchengarn kreuzweise oder rundherum zusammenbinden.



Ente oder Gans tranchieren

- Die Keulen mit einem scharfen Messer auslösen. Das Fleisch bis zum Gelenk einschneiden, Gelenk etwas drehen und die Sehnen durchschneiden.
- Die Flügel mit dem Messer ebenfalls an den Gelenken durchtrennen.
- Das Brustfleisch mit dem Tranchiermesser an beiden Seiten von den Knochen lösen.
- Das ausgelöste Brustfleisch in Portionsstücke schneiden und das Fleisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Rehrücken

(6 Portionen)

für Gäste

1 ½ kg Rehrücken	enthäuten (Foto 1), unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	einreiben, in eine mit Wasser ausgespülte Rostbratpfanne legen, mit
75 g durchwachsenem Speck, in Scheiben	belegen
1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, würfeln
1 mittelgroße Möhre	putzen, schälen
1 Stange (150 g) Porree (Lauch)	putzen beide Zutaten waschen, in Scheiben schneiden die drei Zutaten mit in die Rostbratpfanne geben (Foto 2), in den Backofen schieben sobald der Bratensatz bräunt,
etwas heißes Wasser	hinzugießen, das Fleisch ab und zu vorsichtig mit dem Bratensatz begießen, verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen das gare Fleisch vor dem Schneiden etwa 10 Minuten „ruhen" lassen, damit sich der Fleischsaft setzt, das Fleisch vom Knochengerüst lösen (Speckscheiben entfernen), in Scheiben schneiden (Foto 3), wieder auf das Knochengerüst legen, auf vorgewärmten Tellern anrichten
Ober-/Unterhitze	200–220 °C (vorgeheizt)
Heißluft	180–200 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Bratzeit	35–50 Minuten.

(Fortsetzung S. 134)









Für die Sauce

den Bratensatz mit etwas Wasser loskochen, pürieren oder durch ein Sieb passieren, mit

4 EL Rotwein	
3 EL Orangensaft	verrühren, mit
Wasser	auf 250 ml (1/4 l) auffüllen, erhitzen, die Sauce mit Salz,
gerebeltem Majoran	abschmecken.

Pro Portion: E: 36 g, F: 28 g, Kh: 5 g, kJ: 1875, kcal: 449

Beilage Spätzle, Kartoffelkroketten, Semmelknödel, Kartoffelbrei oder Apfelmus mit Preiselbeerkompott.

Rehkeule

tiefkühlgeeignet

1 1/2 kg Rehkeule (ohne Knochen)	enthäuten, unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen
3 EL Speiseöl	mit
gerebeltem Majoran	
gerebeltem Thymian	
geschnittenem Rosmarin	verrühren, die Keule damit bestreichen, zugedeckt über Nacht stehen lassen, mit
Salz	bestreuen die Hälfte von
100 g fettem Speck, in Scheiben	in eine mit Wasser ausgespülte Rostbratpfanne legen, die Rehkeule darauf legen, mit den restlichen Speckscheiben bedecken, in den Backofen schieben sobald der Bratensatz zu bräunen beginnt,
etwas heißes Wasser	hinzugießen, das Fleisch ab und zu mit dem Bratensatz begießen, verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen
1 mittelgroße Zwiebel	abziehen
1 mittelgroße Möhre	putzen, schälen
1 Stange (150 g) Porree (Lauch)	putzen die Zutaten waschen, abtropfen lassen, grob zerkleinern, nach 1 Stunde Bratzeit in die Rostbratpfanne geben, mitbraten lassen das gare Fleisch vor dem Schneiden etwa 10 Minuten „ruhen" lassen, damit sich der Fleischsaft setzt, das Fleisch in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten

Ober-/Unterhitze	200–220 °C (vorgeheizt)
Heißluft	180–200 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Bratzeit	1½–2 Stunden.
	Für die Sauce
	den Bratensatz mit
125 ml (⅛ l) Rotwein	
250 ml (¼ l) Wasser	loskochen, durch ein Sieb gießen
30 g Butter	
oder Margarine	zerlassen
20 g Weizenmehl	unter ständigem Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist, die durch das Sieb gegebene Flüssigkeit,
100 ml Schlagsahne	hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, dabei darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, die Sauce zum Kochen bringen, etwa 5 Minuten kochen lassen
3 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)	
einige frische Thymianblätter	hinzufügen, die Sauce mit Salz,
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, mit
Preiselbeersaft	abschmecken.

Pro Portion: E: 6 g, F: 60 g, Kh: 27 g, kJ: 3205, kcal: 766

Beilage	Herzoginkartoffeln (Pommes Duchesse).
Abwandlung	**Rehkeule mit Rosinensauce**
	Für die Sauce den Bratensatz mit Wasser loskochen, mit Wasser auf 375 ml (⅜ l) auffüllen, zum Kochen bringen
125 ml (⅛ l) Schlagsahne	
50 g Rosinen	hinzufügen
20 g Weizenmehl	mit
4 EL Rotwein	anrühren, die Sauce damit binden.

Hirschragout mit Austernpilzen
(Foto)

800 g Hirschfleisch (aus der Keule)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in Würfel schneiden
2 EL Speiseöl	erhitzen, die Fleischwürfel in 2 Portionen teilen, in dem Öl von allen Seiten portionsweise anbraten
1 Zwiebel	abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden, hinzufügen, mitbräunen lassen, angebratene Fleischwürfel mit
Salz, Pfeffer 1 Lorbeerblatt etwas gemahlenem Piment etwas abgeriebener Zitronenschale (unbehandelt)	würzen
250 ml (1/4 l) Wildfond	dazugeben, das Fleisch zugedeckt etwa 1 Stunde gar schmoren lassen
250 g Austernpilze	putzen, mit Küchenpapier abreiben, in Stücke teilen
20 g Butter oder Margarine	zerlassen, die Pilze etwa 5 Minuten darin dünsten, mit
125 ml (1/8 l) Rotwein 1 EL Tomatenmark	kurz vor Ende der Schmorzeit zu dem Ragout geben, kurz miterhitzen, mit Salz, Pfeffer,
gerebeltem Thymian	abschmecken
Garzeit	etwa 65 Minuten.

Pro Portion: E: 44 g, F: 21 g, Kh: 4 g, kJ: 1863, kcal: 444

Beilage Kartoffelklöße oder Spätzle, Rotkohl, Apfelmus.

Rehmedaillons mit Himbeer-Wein-Sauce

500 g Rehfleisch (aus dem Rücken)	in 4 cm dicke Scheiben schneiden, etwas flachdrücken, mit
100 g (etwa 8 Scheiben) durchwachsenem Speck, in Scheiben	umwickeln
2 EL Speiseöl	erhitzen, die Fleischscheiben von jeder Seite darin braten, mit
Salz, Pfeffer	bestreuen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten
Bratzeit	jede Seite 3–4 Minuten.
	Für die Sauce
50 g (gut 1 EL) Himbeergelee	mit
3 EL Rotwein	zu dem Bratensatz geben, erhitzen
einige Minzeblätter	abspülen, trockentupfen, in Streifen schneiden, hinzufügen.

Pro Portion: E: 31 g, F: 24 g, Kh: 7 g, kJ: 1672, kcal: 400

Beilage Kartoffelplätzchen oder Rösti oder Spätzle.



Hasenkeulen

einfach

4 Hasenkeulen (etwa 800 g)	enthäuten, unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
3 EL Speiseöl	bestreichen, mit
gerebeltem Thymian geschnittenem Rosmarin	bestreuen, 2 Stunden stehen lassen, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen, in einer heißen Pfanne von allen Seiten gut anbraten
1 Glas Sauerkirschen (Abtropfgewicht 350 g)	auf ein Sieb geben, abtropfen lassen, mit etwas von dem Sauerkirschsaft den Bratensatz ablöschen, die Keulen zugedeckt gar schmoren lassen, 10 Minuten vor Ende der Schmorzeit die Sauerkirschen hinzufügen, mitschmoren lassen
Schmorzeit	etwa 1 Stunde.

Pro Portion: E: 36 g, F: 14 g, Kh: 17 g, kJ: 1551, kcal: 369

Hasenrücken

2 Hasenrücken (1 1/4 kg)	enthäuten, unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen
2 EL Speiseöl	in einem ovalen Bräter erhitzen, die Rücken darin anbraten, mit
Salz geschnittenem Rosmarin	bestreuen, mit
80 g fettem Speck, in Scheiben	belegen
2 Zwiebeln	abziehen, in Scheiben schneiden, mit
2 EL Rotwein	in den Bräter geben, das Fleisch zugedeckt schmoren lassen das gare Fleisch vor dem Schneiden etwa 10 Minuten „ruhen" lassen, damit sich der Fleischsaft setzt, das Fleisch von den Knochen lösen, in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, die Zwiebeln pürieren
1 EL Tomatenmark 1 Becher (125 g) Crème double	unterrühren, mit Salz, Rosmarin abschmecken
Schmorzeit	etwa 25 Minuten.

Pro Portion: E: 57 g, F: 43 g, Kh: 3 g, kJ: 2835, kcal: 676

Beilage Kartoffelbrei oder Spätzle oder Kartoffelkroketten, Apfelmus mit Preiselbeerkompott.

Hasenpfeffer

klassisch

1 ½ kg küchenfertiges Hasenklein (Läufe, Keulen)	enthäuten, unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen
1 Bund Suppengrün	putzen, waschen, grob würfeln
2 Zwiebeln	abziehen, grob würfeln
1 l Salzwasser	zum Kochen bringen, Fleisch, Suppengrün, Zwiebelwürfel,
1 Lorbeerblatt	
einige Pimentkörner	
1 Zweig Thymian	hineingeben, aufkochen lassen, abschäumen, zugedeckt etwa 1 Stunde schwach kochen lassen, das Fleisch herausnehmen, die Brühe durch ein Sieb geben, 500 ml (½ l) davon abmessen das Fleisch von den Knochen lösen, in kleine Stücke schneiden.

Für die Sauce

40 g Butter	zerlassen
30 g Weizenmehl	unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es gelb ist
500 ml (½ l) Fleischbrühe	hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, die Sauce zum Kochen bringen, die Fleischstücke hineingeben, etwa 5 Minuten schwach kochen lassen
2 EL Johannisbeergelee	
1 EL Tomatenmark	
3 EL Rotwein	unterrühren, die Sauce mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken
Kochzeit für das Fleisch	etwa 1 Stunde
Kochzeit für die Sauce	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 89 g, F: 23 g, Kh: 0 g, kJ: 2889, kcal: 688

Beilage Kartoffelklöße oder Spätzle, Preiselbeeren oder Apfelmus.

Tip Statt der Fleischbrühe können Sie auch Wildfond verwenden.

Frischlingsrücken

etwas teurer

1,2 kg Frischlingsrücken (mit Knochen)	enthäuten (Foto 1), unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, das Fleisch von den Knochen trennen (Foto 2), die Knochen etwas zerkleinern.
	Für die Sauce
4 EL Speiseöl	erhitzen, die Knochen gut darin anbraten
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, vierteln
2 Tomaten (150 g)	waschen, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten vierteln
	beide Zutaten hinzufügen, mitanbraten, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer 1 EL frischen Thymianblättchen 1 Lorbeerblatt 6 Pfefferkörner 3 Pimentkörner	würzen
125 ml (1/8 l) Fleischbrühe 125 ml (1/8 l) Rotwein	hinzufügen (Foto 3), zugedeckt schmoren lassen, evtl. noch etwas Fleischbrühe hinzufügen
	die Brühe durch ein Sieb geben
125 ml (1/8 l) Schlagsahne	hinzugießen, etwas einkochen lassen
50 g kalte Butter	in Flöckchen unterschlagen, die Sauce nochmals mit Salz, Pfeffer abschmecken.
	Das Fleisch mit Pfeffer bestreuen
4 EL Speiseöl	in einer Pfanne oder einem Bräter erhitzen, das Fleisch von allen Seiten gut darin anbraten, mit Salz würzen, auf dem Rost in den Backofen schieben

(Fortsetzung S. 142)









Fasan in Traubensauce mit Schmorkraut

für Gäste

1 küchenfertigen Fasan (1 1/4 kg)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Salz	einreiben
2 EL Speiseöl	erhitzen, den Fasan von allen Seiten gut darin anbraten, in eine Auflaufform geben
500 g grüne Weintrauben	waschen, abtropfen lassen, halbieren, entkernen, 400 g davon zu dem Fasan geben
250 ml (1/4 l) Geflügelbrühe	hinzugießen, die Form auf dem Rost in den Backofen schieben den garen Fasan auf eine vorgewärmte Platte legen, die Weintrauben durch ein Sieb passieren die restlichen Weintrauben (100 g) in
10 g Butter	kurz dünsten, mit in die Sauce geben
Ober-/Unterhitze	170–200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	150–170 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Bratzeit	etwa 50 Minuten.

Pro Portion: E: 56 g, F: 20 g, Kh: 20 g, kJ: 2194, kcal: 525

Für das Schmorkraut

600 g vorbereiteten Weißkohl	in Streifen schneiden, in
3 EL Speiseöl	andünsten
10 Wacholderbeeren	
5 EL Brühe	dazugeben, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, zugedeckt gar dünsten, mit
etwa 2 EL Weinessig	
Zucker	abschmecken
2 EL Crème fraîche	unterrühren
Dünstzeit	etwa 25 Minuten.

Pro Portion: E: 2 g, F: 12 g, Kh: 5 g, kJ: 597, kcal: 143

Beilage Kartoffelbrei oder Kroketten.

Tips Eventuell den Fasan vor dem Abspülen in 4 Portionsstücke schneiden, dann verkürzt sich die Bratzeit auf etwa 30 Minuten. Nach Belieben mit Croûtons bestreut servieren.



	das Fleisch herausnehmen, zugedeckt etwa 5 Minuten „ruhen" lassen, in Scheiben schneiden, mit der Sauce anrichten
Schmorzeit für die Sauce	etwa 1 Stunde
Ober-/Unterhitze	etwa 120 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 100 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	etwa Stufe 2 (vorgeheizt)
Garzeit	30–40 Minuten.
	Pro Portion: E: 18 g, F: 51 g, Kh: 99 g, kJ: 4204, kcal: 1004
Beilage	Spätzle, Preiselbeeren, Birnenfächer.

Wildsteaks in gehobelten Mandeln

4 Scheiben Wildfleisch (je 150 g, aus der Keule)	leicht flachklopfen, etwas zusammendrücken, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen
	das Fleisch zunächst in
2 EL Weizenmehl	
1 verschlagenen Ei	zuletzt in
80 g abgezogenen, gehobelten Mandeln	wenden (gut andrücken)
50 g Butterschmalz	erhitzen, das Fleisch von beiden Seiten darin braten (darauf achten, daß die Mandeln nicht zu dunkel werden), auf einer vorgewärmten Platte anrichten
	den Bratensatz mit etwas Wasser loskochen, über die Steaks verteilen
Bratzeit	jede Seite 6–8 Minuten.
	Pro Portion: E: 9 g, F: 17 g, Kh: 35 g, kJ: 1502, kcal: 359
Beilage	Kartoffelkroketten, gedünstete Birnenhälften mit Preiselbeeren.

Wildschweinbraten

für Gäste/dauert länger

(4–6 Portionen)

1 kg Wildschweinfleisch (ohne Knochen, aus der Keule)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Küchengarn zusammenbinden, über Nacht in
1 l Buttermilch	legen, trockentupfen, mit
Salz	
geschnittenem Rosmarin	einreiben
2 EL Speiseöl	erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten gut anbraten
125 ml (1/8 l) heißes Wasser	hinzufügen, das Fleisch zugedeckt schmoren lassen, von Zeit zu Zeit wenden, verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen
250 g Suppengrün	putzen, waschen, kleinschneiden, 30 Minuten vor Ende der Schmorzeit hinzufügen, mitschmoren lassen das gare Fleisch (Garn entfernen) vor dem Schneiden etwa 10 Minuten „ruhen" lassen, damit sich der Fleischsaft setzt, das Fleisch in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten.
	Für die Sauce
	den Bratensatz mit
125 ml (1/8 l) Rotwein	loskochen, pürieren, durch ein Sieb passieren
125 g Champignons	putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen, in Scheiben schneiden, kurz in der Sauce gar ziehen lassen, die Sauce mit Salz, Rosmarin,
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen
Schmorzeit für den Braten	etwa 2 Stunden.

Pro Portion: E: 20 g, F: 11 g, Kh: 84 g, kJ: 2372, kcal: 565

Beilage Rosenkohl, Salzkartoffeln.

Tip Statt der Champignons rote und grüne Pfefferkörner (aus dem Glas oder getrocknet) in die Sauce geben; nach Belieben mit Himbeergelee abschmecken.

Fasan in Traubensauce mit Schmorkraut

für Gäste

1 küchenfertigen	
Fasan (1 1/4 kg)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Salz	einreiben
2 EL Speiseöl	erhitzen, den Fasan von allen Seiten gut darin anbraten, in eine Auflaufform geben
500 g grüne	
Weintrauben	waschen, abtropfen lassen, halbieren, entkernen, 400 g davon zu dem Fasan geben
250 ml (1/4 l) Geflügelbrühe	hinzugießen, die Form auf dem Rost in den Backofen schieben den garen Fasan auf eine vorgewärmte Platte legen, die Weintrauben durch ein Sieb passieren die restlichen Weintrauben (100 g) in
10 g Butter	kurz dünsten, mit in die Sauce geben
Ober-/Unterhitze	170–200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	150–170 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Bratzeit	etwa 50 Minuten.

Pro Portion: E: 56 g, F: 20 g, Kh: 20 g, kJ: 2194, kcal: 525

Für das Schmorkraut

600 g vorbereiteten	
Weißkohl	in Streifen schneiden, in
3 EL Speiseöl	andünsten
10 Wacholderbeeren	
5 EL Brühe	dazugeben, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, zugedeckt gar dünsten, mit
etwa 2 EL Weinessig	
Zucker	abschmecken
2 EL Crème fraîche	unterrühren
Dünstzeit	etwa 25 Minuten.

Pro Portion: E: 2 g, F: 12 g, Kh: 5 g, kJ: 597, kcal: 143

Beilage Kartoffelbrei oder Kroketten.

Tips Eventuell den Fasan vor dem Abspülen in 4 Portionsstücke schneiden, dann verkürzt sich die Bratzeit auf etwa 30 Minuten. Nach Belieben mit Croûtons bestreut servieren.



Fasanenbrust auf Linsengemüse

für Gäste

30 g Knollensellerie	putzen, schälen, waschen, würfeln
1/2 Stange Porree (Lauch)	putzen, längs halbieren, waschen, in Streifen schneiden
1 Möhre	putzen, schälen, waschen, in Würfel schneiden
2 Schalotten	abziehen, fein würfeln, die Hälfte von
50 g Butter	zerlassen, das Gemüse darin andünsten
300 g Linsen	abspülen, hinzufügen
750 ml (3/4 l) Gemüsebrühe	hinzugießen, zugedeckt zum Kochen bringen, gar kochen lassen
1 Becher (150 g) Crème fraîche	unterziehen, mit
1–2 EL Sherryessig	abschmecken
2 EL gehackte Petersilie	unterrühren
4 Fasanenbrustfilets	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen
3 EL Speiseöl	und restliche Butter erhitzen, die Fasanenbrustfilets darin von beiden Seiten braten, auf dem Linsengemüse anrichten
Garzeit für das Gemüse	etwa 50 Minuten
Bratzeit für die Fasanbrustfilets	etwa 10 Minuten.

Pro Portion: E: 52 g, F: 39 g, Kh: 49 g, kJ: 3315, kcal: 789

Beilage Spätzle.

Abwandlung **Fasanenbrust mit roten Linsen**

	Für das Linsengemüse
500 g Tomaten	kurze Zeit in kochendes Wasser legen, nicht kochen lassen, in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten vierteln
200 g Frühlingszwiebeln	putzen, waschen, fein würfeln
100 g Egerlinge	mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, mit den Zwiebelwürfeln in
1 EL Butter	anbraten
400 g rote Linsen	abspülen, zu dem übrigen Gemüse geben
1 EL gehackte Petersilie	
2 EL Tomatenmark	zugeben, mit
125 ml (1/8 l) Wildfond	und
500 ml (1/2 l) Wasser	auffüllen, mit
Salz, Pfeffer	
Kräuteressig	abschmecken, zugedeckt etwa 20 Minuten dünsten lassen.

Wildfleisch ist leicht bekömmlich, feinfaserig, fettarm und eiweißreich. Nach dem Bundesjagdgesetz darf Wild nur zu bestimmten Jahreszeiten erlegt werden. Diese sind für die einzelnen Wildarten unterschiedlich geregelt.

Wild wird eingeteilt in:

Rehwild mit sehr wohlschmeckendem, rotbraunem Fleisch, das in der Jagdzeit von Mai bis Februar frisch auf dem Markt ist.

Rotwild (Hirsche) mit sehr zartem, feinfaserigem, dunklem Fleisch (Jungtiere bis zu 3 Jahren), das in der Jagdzeit von Juni bis Februar frisch angeboten wird. Während der Brunftzeit hat Hirschfleisch oft einen strengen, ausgeprägten Geschmack.

Damwild (Damhirsche) hat ein zarteres Fleisch als Rotwild, das außerdem mit mehr Fettadern durchzogen ist. Im Geschmack ist es dem Rehwild sehr ähnlich. Jagdzeit ist von Juli bis Februar.

Schwarzwild (Wildschwein), hier sollte das Fleisch von jungen Tieren (Frischlingen oder Überläufern) stammen. Fleisch von älteren Tieren ist zäher, fetter und schwer verdaulich. Jagdzeit Juni bis Januar für Frischlinge und Überläufer.

Hasen (Feldhasen) bis zu 8 Wochen haben ein sehr zartes Fleisch mit rotbrauner Farbe. Die Fleischqualität ist abhängig vom Alter und dem Lebensraum der Tiere. Jagdzeit ist von Oktober bis Januar.

Fasanen sind bratfertig etwa hühnergroß mit zartem, saftigem Fleisch vor allem bei jüngeren Tieren. Jagdzeit ist von Oktober bis Januar.

Rebhühner sind gut taubengroß und haben besonders als Jungtiere ein zartes Fleisch mit feinem Geschmack. Jagdzeit ist von September bis Dezember.

Vorbereitung

Wild kommt überwiegend abgezogen und zerlegt in den Handel. Die handelsüblichen Wildteile sind:

- Rücken, Keulen (Schlegel), ganze Hasen zum Braten.
- Blatt (Schulter), Vorderläufe zum Schmoren.
- Hals, Bauch, Brust zum Kochen.

Häuten

Wildfleisch muß vor der Verarbeitung enthäutet werden. Dazu ein spitzes, sehr scharfes Messer vorsichtig unter die sehnige Haut schieben und einschneiden.



Das abgeschnittene Sehnenende mit der Hand etwas abziehen.
Das Messer mit der Klinge etwas nach oben richten und die Häute in breiten Streifen ablösen.



Beizen/Marinieren

Durch Einlegen in eine Beize oder Marinade wird Wildfleisch zarter und mürber und verliert etwas von dem teilweise starken Wildgeschmack, während es die Geschmacksstoffe der Beize/Marinade annimmt. Es wird vor allem bei älteren Tieren und bei preiswerteren Stücken angewendet.

Der Beizvorgang dauert von etwa 12–24 Stunden bis zu 4 Tagen. Wichtig ist, daß die Beize Säure enthält (Wein, Weinessig, Buttermilch), und daß die Gewürze nicht zu stark dosiert werden, um ein Überwürzen zu vermeiden.

Tips

- Soviel Beize verwenden, daß das Wildfleisch vollständig bedeckt ist.
- Beize nicht salzen, da Salz das Fleisch austrocknet.
- Fleisch erst auftauen, dann beizen.
- Beizgut in der Marinade kühl stellen und abdecken.

Wildgewürze

Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Rosmarin, Thymian, Zwiebel, Sellerie, Lorbeerblatt, Tomatenpüree, Rotwein.



Bardieren, nicht spicken

Beim Spicken (Speckstreifen mit einer Spicknadel durch mageres Fleisch ziehen) werden die Fleischfasern verletzt. Der Fleischsaft kann austreten und das Fleisch wird trocken.
Um das Austrocknen des Fleisches beim Garen zu vermeiden, wird mageres Wild mit Speckscheiben umwickelt, d. h. bardiert, und der Speck mit Küchengarn festgebunden. Die Speckhülle kann nach dem Garen wieder entfernt werden, das Fleisch bleibt saftig.



Wildgeflügel bardieren

Damit das magere Wildgeflügelfleisch nicht austrocknet, wird es mit Speckscheiben belegt.
Das Geflügel wird dann mit Küchengarn wie ein Paket verschnürt und gart im Speckmantel. Der Speck wird nach der Zubereitung entfernt und muß nicht mitgegessen werden.



Tip
Gefrorenes Wildfleisch kann bei –18 °C bis zu einem Jahr, Wildgeflügel kann tiefgefroren 8–10 Monate aufbewahrt werden.

Hasen- oder Rehrücken tranchieren

- Rücken mit dem Knochen nach unten auf ein Brett legen.
- Am Mittelknochen entlang einschneiden, dann am unteren Knochen entlang auslösen.
- An der Knochenunterseite befindliche, kleine Filets auslösen.
- Den ausgelösten Rücken in Stücke oder Scheiben schneiden und mit den Filets auf einer vorgewärmten Platte anrichten.





Tip
Wenn es schnell gehen soll, den Rücken roh auslösen und kurzbraten.

Dorsch in Kartoffelkruste

Für die Kartoffelkruste

750 g Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, reiben, gut ausdrücken (Foto 1), mit
1 Ei	verrühren, mit Salz, Pfeffer,
geriebener Muskatnuß	würzen.

Für die Dorschfilets

4 Dorschfilets (je 120 g)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen (Foto 2), mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen, in
30 g Weizenmehl	wenden
	die Filets in die Kartoffelmasse hineingeben, die Kartoffelmasse ringsum dünn andrücken, schwimmend in siedendem
Ausbackfett	braun und knusprig backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf einer vorgewärmten Platte warm stellen
Backzeit	etwa 5 Minuten.

Für die Senfmousseline

3 Eigelb	mit
4 EL trockenem Weißwein	
4 EL Fischfond	im Wasserbad zu einer cremigen Masse aufschlagen (Foto 3), aus dem Wasserbad nehmen, nach und nach
80 g kalte Butter	unterschlagen
125 ml (1/8 l) Schlagsahne	steif schlagen, unterheben, die Sauce mit
1 EL mittelscharfem Senf	
1 EL scharfem Senf	würzen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft,
Zucker	abschmecken
	die Filets mit
Zitronenscheiben (unbehandelt)	garnieren.

Pro Portion: E: 31 g, F: 53 g, Kh: 37 g, kJ: 3323, kcal: 793

Beilage Wirsinggemüse.









Karpfen blau, gedünstet

1 1/4 kg küchenfertigen Karpfen	innen mit fließendem kaltem Wasser ausspülen, innen mit
Salz	einreiben (nicht von außen salzen, da dann der Schleim, der die Blaufärbung hervorruft, verletzt würde), löffelweise mit
100 ml heißem Essig	übergießen
1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, würfeln
30 g Margarine oder Butter	zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten lassen
5 EL Wasser	hinzufügen, Fisch,
20 Pfefferkörner	
1 Lorbeerblatt	
1 Gewürznelke	
3 Pimentkörner (Nelkenpfeffer)	hinzufügen, zugedeckt gar dünsten lassen, den garen Fisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten
Dünstzeit	40–45 Minuten.

Pro Portion: E: 56 g, F: 21 g, Kh: 1 g, kJ: 1927, kcal: 460

Beilage Zerlassene Butter, Salzkartoffeln.

Abwandlung Anstelle von Karpfen folgende Fische verwenden:
1. Forellen, je 300 g (rundgebunden) – Dünstzeit: 20–25 Minuten
2. Schleien, je 300 g (rundgebunden) – Dünstzeit: 25–30 Minuten.

Gebratene Seezungen

schnell

4 küchenfertige Seezungen (je 300 g)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, innen und außen mit
Salz	bestreuen, in
40 g Weizenmehl	wenden
6 EL Speiseöl	erhitzen, die Seezungen von beiden Seiten darin anbraten
30 g Butter	hinzufügen, zerlassen, die Seezungen gar braten lassen, die Seezungen mit
Zitronenscheiben (unbehandelt)	garnieren
Bratzeit	etwa 6 Minuten.

Pro Portion: E: 54 g, F: 28 g, Kh: 8 g, kJ: 2262, kcal: 541

Beilage Reis, Blattsalate oder kleine Kräuterkartoffeln.

Tip Ob im ganzen oder als Filet zubereitet, bei Seezungen wird immer die dunkle Haut entfernt. (Filieren siehe Ratgeber).

Kabeljau, gedünstet (im Backofen)

gut vorzubereiten

1 kg küchenfertigen Kabeljau (im Stück oder geteilt)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen
	den Fisch in eine gefettete, feuerfeste Form (Platte) legen, mit
50 g fetten Speckscheiben	bedecken, auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	170–200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	150–180 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Dünstzeit	etwa 35 Minuten.

Pro Portion: E: 44 g, F: 12 g, Kh: 0 g, kJ: 1630, kcal: 389

Beilage Zerlassene, leicht gebräunte Butter, Petersilienkartoffeln.

Tip	Zu dem Fisch eine **Dillsauce** reichen.
	Dafür den Fisch warm stellen
250 ml (¼ l) Fischsud	mit
125 ml (⅛ l) Weißwein	aufgießen und etwas einkochen lassen
30 g weiche Butter	und
30 g Weizenmehl	verkneten, zu dem Sud geben und so lange verrühren, bis eine sämige Sauce entstanden ist, von
125 ml (⅛ l) Schlagsahne	3–4 Eßlöffel Sahne hinzugeben, mit Pfeffer, Salz,
Zucker	und
Zitronensaft	abschmecken
	die restliche Sahne steif schlagen und unter die Sauce heben, mit
2 EL feingehacktem Dill	bestreuen und die Sauce zum Fisch reichen.

Abwandlung Anstelle von Kabeljau folgende Fische verwenden:

1. Schellfisch, Dünstzeit: etwa 35 Minuten
2. Seelachs, Dünstzeit: etwa 35 Minuten
3. Rotbarsch, Dünstzeit: etwa 35 Minuten
4. Blauleng, Dünstzeit: etwa 40 Minuten
5. Zander (geschuppt, ausgenommen, ohne Flossen, mit Kopf), Dünstzeit: etwa 45 Minuten
6. Hecht (geschuppt, ausgenommen, ohne Flossen, mit Kopf), Dünstzeit: etwa 45 Minuten
7. Aal (ausgenommen, enthäutet, ohne Kopf, in 5 cm große Stücke geschnitten), Dünstzeit: etwa 25 Minuten.

Fischröllchen auf Porreegemüse

raffiniert

4 Rotbarschfilets (etwa 750 g)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen, auf je 1 Fischfilet 2 von
8 dünnen Scheiben Schinkenspeck (etwa 80 g)	legen, aufrollen, mit Holzstäbchen feststecken.
	Für das Porreegemüse
etwa 1 kg Porree (Lauch)	putzen, längs halbieren, waschen, in etwa 2 cm große Stücke schneiden
50 g Margarine oder Butter	in einem großen Topf zerlassen, den Porree darin andünsten, mit Salz und Pfeffer bestreuen
125 ml (1/8 l) Gemüsebrühe 125 ml (1/8 l) Schlagsahne	hinzugießen, zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten lassen, anschließend die Fischröllchen darauf geben, etwa 10 Minuten weiterdünsten lassen, herausnehmen, warm stellen
20 g Weizenmehl	mit
3 EL Schlagsahne	verrühren, das Porreegemüse damit binden, mit Salz,
frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken, mit den Fischröllchen auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit
Zitronenscheiben	garnieren
Dünstzeit	etwa 15 Minuten.

Pro Portion: E: 41 g, F: 44 g, Kh: 10 g, kJ: 2638, kcal: 630

Beilage Salzkartoffeln oder Reis.

Tip Das Gemüse mit etwas Weißwein abschmecken.
Statt Rotbarschfilet können Sie auch Seelachs- oder Kabeljaufilet verwenden.



Ausgebackener Fisch

600 g Fischfilet (Schellfisch, Kabeljau, Seelachs)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen (Foto 1), mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen, in Portionsstücke schneiden.
	Für den Teig
100 g Weizenmehl	in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken
1 Ei	mit Salz,
125 ml (1/8 l) Milch	verschlagen, etwas davon in die Vertiefung geben von der Mitte aus Eimilch und Mehl mit einem Schneebesen verrühren, nach und nach die restliche Eimilch,
1 EL Speiseöl oder zerlassene Margarine oder Butter	hinzugeben, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen die Filetstücke mit einer Gabel in den Teig tauchen (Foto 2), schwimmend in siedendem
Ausbackfett	braun und knusprig backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen (Foto 3)
Backzeit	etwa 10 Minuten.

Pro Portion: E: 33 g, F: 26 g, Kh: 20 g, kJ: 1969, kcal: 471

Beilage Kartoffelsalat (Rezept Seite 247).

Anmerkung Hohe Erhitzbarkeit und Geschmacksneutralität des Fettes sind beim Fritieren von größter Wichtigkeit. Mit einem guten Fritierfett können Pommes frites, Fisch, Gemüse, Gebäck und Obst in beliebiger Reihenfolge bei Beachtung der vorgeschriebenen Temperaturen fritiert werden, ohne daß sich der Geschmack überträgt.









Zandermousse

für Gäste/raffiniert

	Für die Mousse
125 ml (1/8 l) Wasser	mit
125 ml (1/8 l) Weißwein	
1 gestr. TL Salz	
4 Zitronenscheiben (unbehandelt)	
6 Pfefferkörnern	zum Kochen bringen
400 g Zanderfilet	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, hineingeben, zugedeckt zum Kochen bringen, gar ziehen lassen das Filet herausnehmen, den Fischsud durch ein Tuch gießen, erkalten lassen den Fisch in kleine Stücke teilen, mit etwas von dem Sud pürieren
1 Becher (150 g) Crème fraiche	unterrühren
1 Pck. Gelatine	
gemahlen, weiß	mit 3 Eßlöffeln Fischsud anrühren und 10 Minuten zum Quellen stehen lassen den Rest des Fischsuds erhitzen, die Gelatine darin auflösen, etwas abkühlen lassen, unter den Fischbrei rühren, mit Salz,
frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken, auf vier mit kaltem Wasser ausgespülte Soufflé-förmchen verteilen, glattstreichen, im Kühlschrank fest werden lassen.
	Für den Weinaspik
1 Pck. Gelatine	
gemahlen, weiß	in einem kleinen Topf mit
5 EL kaltem Wasser	anrühren, 10 Minuten zum Quellen stehen lassen
125 ml (1/8 l) Fleischbrühe	
125 ml (1/8 l) Wasser	erwärmen, die gequollene Gelatine darin auflösen, die Flüssigkeit abkühlen lassen, bis sie anfängt, dicklich zu werden die erstarrte Mousse auf einen Gitterrost stürzen, einen Teller darunter setzen, jede Portion mit einer von
4 halbierten Riesengarnelen	belegen, mit dem fast erkalteten Weinaspik überziehen, kühl stellen diesen Vorgang mehrmals wiederholen, bis die Portionen völlig mit Aspik bedeckt sind (abgeflossene Flüssigkeit evtl. nochmals leicht erwärmen) die Mousse nach Belieben mit
Zitronenscheiben (unbehandelt)	
Thymianzweigen	
Tomatenachteln	garnieren, den übrigen Aspik würfeln, dazu reichen
Garzeit für den Fisch	etwa 15 Minuten.

Pro Portion: E: 37 g, F: 14 g, Kh: 6 g, kJ: 1410, kcal: 337

Zander in Wein-Sahne-Sauce

1 küchenfertigen Zander (1 kg)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer	einreiben
50 g Margarine oder Butter	zerlassen, den Zander von allen Seiten kurz darin anbraten, in eine gefettete Auflaufform geben
2 Schalotten	abziehen, würfeln
200 g Champignons	putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen, in Scheiben schneiden beide Zutaten in das Bratfett geben, andünsten, mit Salz, Pfeffer würzen, zu dem Zander geben.
	Für die Sauce
125 ml (1/8 l) Schlagsahne	steif schlagen, davon 3 Eßlöffel abnehmen, mit
5 EL Weißwein 1 TL Senf	verrühren, zu dem Zander geben, die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
2 mittelgroße Tomaten	kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten entkernen, in Würfel schneiden, mit dem Rest der steifgeschlagenen Sahne kurz vor Ende der Garzeit in die Form geben die Sauce mit Salz, Pfeffer,
Zitronensaft	abschmecken
Ober-/Unterhitze	170–200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	150–180 °C (vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Garzeit	15–20 Minuten.

Pro Portion: E: 51 g, F: 22 g, Kh: 6 g, kJ: 1962, kcal: 470

Beilage	Reis, Salate.

Speckschollen

klassisch

4 küchenfertige Schollen (je etwa 300 g)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer	einreiben, in
40 g Weizenmehl	wenden (Foto 1)
2 EL Speiseöl	in einer großen Pfanne erhitzen
etwa 20 g durchwachsenen Speck	in Würfel schneiden, darin ausbraten (Foto 2), die Speckwürfel herausnehmen, warm stellen, die Schollen in dem Speckfett von beiden Seiten braun braten (Foto 3), auf einer vorgewärmten Platte anrichten, die Speckwürfel darüber geben die Schollen mit
Zitronenachteln Dillzweigen	garnieren
Bratzeit	etwa 15 Minuten.

Pro Portion: E: 53 g, F: 15 g, Kh: 8 g, kJ: 1739, kcal: 416

Beilage Salzkartoffeln, Feldsalat.

Tip 150–200 g gepulte Krabben in dem Speckfett anbraten und auf den Schollen verteilen.









Eingelegte Bratheringe

4 küchenfertige mittelgroße grüne Heringe (je 250 g)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen
20 g Weizenmehl	mit
Salz	mischen, die Heringe darin wenden
6 EL Speiseöl	erhitzen, die Heringe von beiden Seiten darin goldbraun braten
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, in Scheiben schneiden, mit den Heringen,
1 EL Senfkörnern 8 Pfefferkörnern einigen Pimentkörnern (Nelkenpfeffer)	in einen Steintopf legen
250 ml (1/4 l) Essig	mit
125 ml (1/8 l) Wasser	verrühren, darübergießen die Heringe können nach 4–6 Tagen gegessen werden
Bratzeit	6–8 Minuten.

Pro Portion: E: 33 g, F: 45 g, Kh: 7 g, kJ: 2537, kcal: 607

Matjesfilets nach Hausfrauen Art

klassisch

8 Matjesfilets (etwa 600 g)	evtl. kurz wässern, trockentupfen, evtl. noch vorhandene Gräten entfernen, die Filets in etwa 2 cm große Stücke schneiden.
	Für die Sahnesauce
3 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden, kurz in
kochendem Salzwasser	blanchieren, abtropfen lassen
2 große Äpfel (etwa 400 g)	schälen, vierteln, entkernen
4 Gewürzgurken (etwa 150 g)	beide Zutaten in Scheiben schneiden
375 ml (3/8 l) Schlagsahne	mit
3 EL Zitronensaft	verrühren, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer Zucker	abschmecken, mit Zwiebel-, Apfel- und Gurkenscheiben verrühren, die Matjesfilets in die Sauce legen, etwa 12 Stunden durchziehen lassen.

Pro Portion: E: 21 g, F: 52 g, Kh: 15 g, kJ: 2716, kcal: 649

Beilage	Pellkartoffeln, grüne Bohnen mit Speck oder Bratkartoffeln.

Gebratene grüne Heringe

schnell

4 küchenfertige mittelgroße grüne Heringe (je 250 g)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen
20 g Weizenmehl	mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	mischen, die Heringe darin wenden
5 EL Speiseöl	erhitzen, die Heringe von beiden Seiten darin braten
Bratzeit	6–8 Minuten.

Pro Portion: E: 46 g, F: 53 g, Kh: 4 g, kJ: 3017, kcal: 720

Beilage	Bratkartoffeln, Kartoffelsalat oder Pellkartoffeln.
Abwandlung	**Gegrillte grüne Heringe** Die Heringe innen und außen mit
50 g zerlassener Kräuterbutter	bestreichen, mit
Weizenmehl	bestäuben und unter den heißen Grill schieben, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden
50 g Kräuterbutter	erhitzen und die Heringe vor dem Servieren damit begießen
Grillzeit	10–15 Minuten.

Heringshäckerle

klassisch

6 Salzheringe (etwa 800 g)	ausnehmen, Kopf und Schwanz entfernen, die Heringe entgräten, enthäuten, unter fließendem kaltem Wasser abspülen, etwa 12 Stunden in kaltes Wasser legen, zwischendurch das Wasser erneuern, die Heringe trockentupfen
100 g fetter Speck 3 mittelgroße, abgezogene Zwiebeln 1 Gewürzgurke (40 g)	alle Zutaten fein würfeln, miteinander vermengen.

Pro Portion: E: 33 g, F: 46 g, Kh: 2 g, kJ: 2487, kcal: 593

Beilage	Pellkartoffeln oder kräftiges Bauernbrot.
Tip	1 säuerlichen Apfel in kleine Würfel schneiden, unterheben.

Aal in Kressesauce

1 küchenfertigen frischen Aal (etwa 800 g)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in etwa 7 cm lange Stücke schneiden
etwa 1 1/2 l Wasser	mit
Salz	
3 EL Essig	verrühren, zugedeckt zum Kochen bringen
1 Zwiebel	abziehen, mit
2 Gewürznelken	spicken, mit
1 Lorbeerblatt	in das Essigwasser geben, die Fischstücke hinzufügen, zugedeckt zum Kochen bringen, gar ziehen lassen, aus der Flüssigkeit nehmen, abtropfen lassen, warm stellen
Garzeit für den Aal	etwa 15 Minuten.
	Für die Kressesauce
2 Schalotten	abziehen, fein würfeln
50 g Butter oder Margarine	zerlassen, die Schalottenwürfel darin glasig dünsten
100 ml Fischfond	
100 ml trockenen Weißwein	hinzugießen
200 ml Schlagsahne	unterrühren, die Flüssigkeit cremig einkochen lassen die Kresseblättchen von
1 Kästchen Kresse	abschneiden, unter die Sauce rühren, die Sauce mit Salz,
frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken, die Aalstücke kurz darin erhitzen.

Pro Portion: E: 27 g, F: 65 g, Kh: 5 g, kJ: 3226, kcal: 771

Abwandlung	**Aal in grüner Sauce** Dafür
150 g Spinat	
100 g Sauerampfer	
1 Bund glatte Petersilie	
1 Bund Kerbel	
10 Zitronenmelisseblätter	
4 Salbeiblätter	
(alles vorbereitet)	in kochendem Wasser blanchieren, gut abtropfen lassen, pürieren, unter die Sauce rühren.



Steinbutt Ratsherren Art

raffiniert

500 ml (1/2 l) Milch	mit
250 ml (1/4 l) Wasser	
Salz	
1 Lorbeerblatt	
5 Pfefferkörnern	
2 Wacholderbeeren	
2 Gewürznelken	in einem großen Topf zum Kochen bringen
1 kg küchenfertigen Steinbutt	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, in die kochende Flüssigkeit geben, zugedeckt gar ziehen lassen, auf einer vorgewärmten Platte warm stellen
Garzeit für den Fisch	15–20 Minuten.
	Für die Sauce
1 kleine Zwiebel	abziehen, fein würfeln, mit
2 EL Estragonessig	
3 Pfefferkörnern	zum Kochen bringen, kurz aufkochen lassen, durch ein Sieb geben, den Sud mit
3 Eigelb	
1 EL Wasser	in einer Schüssel im Wasserbad so lange schlagen, bis die Masse dicklich ist, Schüssel aus dem Wasserbad nehmen
100 g zerlassene, abgekühlte Butter	langsam darunter schlagen, mit Salz,
frisch gemahlenem Pfeffer	
Cayennepfeffer	
Zitronensaft, Zucker	würzen
1 EL Tomatenmark	
2 TL kleingeschnittene Estragonblätter	
2 TL kleingeschnittene Kerbelblätter	unterrühren, die Sauce nochmals mit den Gewürzen abschmecken.
	Für die Champignon-Krabben
250 g Champignons	putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen, in Scheiben schneiden
30 g Butter oder Margarine	zerlassen, die Champignonscheiben darin anbraten
150 g gepulte Nordseekrabben	hinzufügen, kurz miterhitzen, mit Salz, Pfeffer würzen, über den Steinbutt geben.

Pro Portion: E: 54 g, F: 38 g, Kh: 7 g, kJ: 2615, kcal: 625

Beilage Salzkartoffeln.

Fischrouladen mit Champignons und Safransauce

für Gäste

400 g kleine Champignons	putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen, in kleine Stücke schneiden
50 g Butter oder Margarine	in einer Pfanne zerlassen, die Champignonstücke darin kurz andünsten, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer	würzen
1 Bund glatte Petersilie	abspülen, trockentupfen, die Blättchen von den Stengeln zupfen, fein hacken, unterrühren
4 Dorschfilets (etwa 750 g)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer bestreuen die Fischfilets längs halbieren, etwas flachdrücken, mit der Champignonmasse bestreichen, aufrollen, jede Fischroulade in Alufolie einwickeln
500 ml (1/2 l) Wasser	aufkochen, die in Alufolie gewickelten Fischrouladen hineinlegen, etwa 10 Minuten ziehen lassen, herausnehmen, warm stellen.
	Für die Safransauce
12 Safranfäden (0,1 g)	in
250 ml (1/4 l) Fischfond	rühren
1 gestr. EL Weizenmehl	mit
125 ml (1/8 l) Schlagsahne	verrühren, unter den Fischfond rühren, zum Kochen bringen, etwa 2 Minuten kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken die Fischrouladen aus der Folie nehmen, mit dem Sud in die Sauce geben
Garzeit für die Fischrouladen	etwa 10 Minuten
Kochzeit für die Safransauce	etwa 2 Minuten.
	Pro Portion: E: 38 g, F: 21 g, Kh: 4 g, kJ: 1619, kcal: 386
Beilage	Butternudeln oder Reis und frischer Salat.

Fischstäbchen

für Kinder

500 g Seelachs- oder Rotbarschfilet	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in etwa 2 x 5 cm große Stäbchen schneiden, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen, in
50 g Weizenmehl	wenden
1 Ei	mit
2 EL Wasser	verschlagen, die Fischstäbchen darin wenden, in
80 g Semmelbröseln	wenden, etwas andrücken
6 EL Speiseöl	in einer Pfanne erhitzen, die Fischstäbchen darin von beiden Seiten etwa 4 Minuten goldgelb braten
Bratzeit	etwa 8 Minuten.

Pro Portion: E: 28 g, F: 21 g, Kh: 20 g, kJ: 1693, kcal: 404

Forellen Müllerin
(Foto)

4 küchenfertige Forellen (je 200 g)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, innen und außen mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	einreiben, in
40 g Weizenmehl	wenden (Foto 1)
3 EL Speiseöl	erhitzen, die Forellen von beiden Seiten darin anbraten (Foto 2)
40 g Butter	hinzufügen, zerlassen, die Forellen gar braten lassen
	die Forellen mit
Zitronenscheiben (unbehandelt)	garnieren
Bratzeit	etwa 6 Minuten.

Pro Portion: E: 40 g, F: 23 g, Kh: 8 g, kJ: 1798, kcal: 430

Tip 75 g abgezogene, gehobelte Mandeln mitbräunen lassen, über die Forellen geben (Foto 3).







Schollenfiletröllchen auf Spinat

1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, würfeln
750 g Spinat	verlesen, waschen
20 g Butter oder Margarine	zerlassen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, den Spinat tropfnaß hinzufügen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, zugdeckt gar dünsten lassen
250 g Champignons	putzen, mit Küchenpapier abreiben, in Scheiben schneiden
20 g Butter oder Margarine	zerlassen, die Champignonscheiben kurz darin andünsten
150 g Lachsfilet	etwas gefrieren lassen, in Stücke schneiden, mit
50 ml Schlagsahne	pürieren, mit Salz, Pfeffer würzen
8 Schollenfilets (je 80 g)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer bestreuen, mit der Lachsfarce bestreichen, aufrollen, mit Holzstäbchen feststecken Spinat, Champignons in eine gefettete, flache Auflaufform geben, die Röllchen darauf setzen, mit
20 g Butter	in Flöckchen belegen, die Form auf dem Rost in den Backofen schieben, nach 10 Minuten Backzeit
150 g Krabben	darauf verteilen

Ober-/Unterhitze	170–200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 160 °C (vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Garzeit	etwa 15 Minuten
Dünstzeit für den Spinat	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 48 g, F: 20 g, Kh: 3 g, kJ: 1950, kcal: 466

Beilage Bandnudeln.
Tip Bei Verwendung von tiefgekühltem Lachs ihn etwas antauen lassen.

Fischröllchen in Weinsauce

für Gäste

4 Schollenfilets (etwa 750 g)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen, die Schollenfilets längs halbieren, so daß 8 Hälften entstehen, aufrollen, mit Holzstäbchen feststecken, in eine gefettete Auflaufform legen.

Für die Weinsauce

30 g Butter oder Margarine	zerlassen
25 g Weizenmehl	unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist
250 ml (1/4 l) Weißwein	
125 ml (1/8 l) Schlagsahne	hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, die Sauce zum Kochen bringen,

	mit Salz,
etwa 1 EL Zitronensaft	
Zucker	abschmecken, über die Fischröllchen gießen
100 g Shrimps	darauf verteilen
40 g Butter	in Flöckchen auf die Schollenröllchen verteilen die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	170–200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	150–170 °C (vorgeheizt)
Gas	Stufe 2–3 (vorgeheizt)
Garzeit	15–20 Minuten.

Pro Portion: E: 39 g, F: 27 g, Kh: 9 g, kJ: 2125, kcal: 508

Beilage Reis, Salate.

Fischfrikassee mit Krabben

schnell

750 g Fischfilet	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen,
(z.B. Rotbarsch oder Seelachs)	in Würfel schneiden, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen.
	Für die Sauce
25 g Butter oder Margarine	zerlassen
25 g Weizenmehl	unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist
375 ml ($^{3}/_{8}$ l) Fischfond	hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, die Sauce zum Kochen bringen, 5 Minuten kochen lassen, die Fischstücke hineingeben, zugdeckt 5 Minuten ziehen lassen
20 g Kapern	
100 g Krabben	hinzufügen, mit Salz, Pfeffer,
Zitronensaft	würzen
2 Eigelb	mit
125 ml ($^{1}/_{8}$ l) Schlagsahne	verrühren, die Sauce damit abziehen, erhitzen (nicht mehr kochen lassen) das Frikassee nach Belieben mit
Petersilie	
Tomatenachteln	garnieren
Kochzeit für die Sauce	etwa 5 Minuten
Garzeit für den Fisch	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 43 g, F: 20 g, Kh: 7 g, kJ: 1701, kcal: 406

Beilage Kräuterreis.

Lachssteaks mit Zitronenschaum

für Gäste

4 Lachssteaks (je 200 g)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Salz	bestreuen
3 EL Speiseöl	erhitzen
20 g Butter oder Margarine	hinzufügen, zerlassen, die Steaks darin von allen Seiten braten, auf einer vorgewärmten Platte warm stellen
Bratzeit für die Steaks pro Seite	3–4 Minuten.
	Für den Zitronenschaum
3 Eigelb	mit
5 EL Zitronensaft	in einem kleinen Topf mit einem Schneebesen verrühren, bei schwacher Hitze so lange schlagen, bis eine schaumige Masse entstanden ist und keine Streifen mehr zu sehen sind den Topf sofort auf ein nasses, kaltes Tuch stellen, langsam
125 g zerlassene, abgekühlte Butter	unter die Eigelbmasse rühren, mit
2 TL mittelscharfem Senf	
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
Zucker	abschmecken, nach Belieben
2 TL gehackten Dill	unter den Zitronenschaum rühren.

Pro Portion: E: 40 g, F: 45 g, Kh: 3 g, kJ: 3578, kcal: 857

Beilage	Herzoginkartoffeln oder Pellkartoffeln.
Tip	2 Eßlöffel steifgeschlagene Schlagsahne unter den Zitronenschaum heben.
Abwandlung	**Lachssteaks mit Senfsahne**
	Für die Sauce
400 ml Schlagsahne	zum Kochen bringen, sämig einkochen lassen
3–4 EL Estragonsenf	
1 TL gehackte Estragonblättchen	unter die Sauce ziehen, mit
Salz	
Pfeffer	abschmecken.



Fischpfanne

einfach

4 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden
3 Fenchelknollen (600 g)	putzen, von dem Grün etwas beiseite stellen, die Knollen waschen, halbieren, in Streifen schneiden
6 mittelgroße Tomaten	kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten achteln
750 g Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, in dünne Scheiben schneiden von
4 EL Speiseöl	2 Eßlöffel erhitzen, die Kartoffelscheiben darin etwa 5 Minuten anbraten, herausnehmen, das restliche Öl erhitzen, Zwiebelscheiben und Fenchelstreifen darin anbraten, 10–15 Minuten dünsten lassen
	die Zutaten (außer Tomaten) in eine gefettete feuerfeste Form geben
600 g Schellfischfilet	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in Stücke schneiden, mit
Salz	bestreuen, zusammen mit den Tomatenachteln in die Form geben, mit
40 g Butterflöckchen	belegen
	die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	etwa 200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 180 °C (vorgeheizt)
Gas	Stufe 4–5 (vorgeheizt)
Garzeit	12–15 Minuten.
	Fischpfanne mit dem gewaschenen, geschnittenen Fenchelgrün bestreuen.

Pro Portion: E: 36 g, F: 21 g, Kh: 38 g, kJ: 2109, kcal: 504

Tip Fischpfanne mit 100 g geraspeltem mittelaltem Gouda bestreuen, in den Backofen schieben.

Gebratenes Rotbarschfilet

4 Rotbarschfilets (600 g)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in Portionsstücke schneiden, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen
1 Ei	mit
2 EL kaltem Wasser	verschlagen
	das Filet zunächst in
40 g Weizenmehl	wenden, dann in dem verschlagenen Ei, zuletzt in
75 g Semmelbröseln	wenden

75 g Butter oder Margarine erhitzen, die Filetstücke von beiden Seiten darin goldbraun braten, mit
Zitronenscheiben (unbehandelt) garnieren
Bratzeit 8–10 Minuten.

Pro Portion: E: 33 g, F: 23 g, Kh: 21 g, kJ: 1876, kcal: 448

Beilage Warmer Kartoffelsalat (Rezept Seite 250).
Abwandlung Anstelle von Rotbarschfilet, Seelachs-, Blauleng-, Kabeljaufilet oder Seezungenfilet (etwa 5 Minuten braten) verwenden.

Lachs in Mangold

für Gäste / raffiniert

4 Lachsfilets (etwa 600 g) unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Salz
frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen
8–12 große Mangoldblätter putzen (evtl. dabei die großen Blattstiele entfernen), waschen, in
kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen, auf ein großes Küchentuch legen, 2–3 Mangoldblätter fächerartig aufeinanderlegen, jeweils 1 Lachsfilet darauf legen, einwickeln, jede Portion in ein Stück Alufolie wickeln, auf ein Backblech legen

Ober-/Unterhitze etwa 170 °C (vorgeheizt)
Heißluft etwa 150 °C (vorgeheizt)
Gas etwa Stufe 3 (vorgeheizt)
Garzeit etwa 20 Minuten
den Lachs in Mangold herausnehmen, 2 Minuten ruhen lassen, auswickeln.

Pro Portion: E: 29 g, F: 2 g, Kh: 2 g, kJ: 1419, kcal: 341

Beilage Reis und Tomatensauce.
Tip Anstelle von Mangold kann auch Spinat verwendet werden.

Gebeizter Lachs

dauert länger

(12 Portionen)

1,5 kg frischen Lachs	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, halbieren, die Gräten entfernen (evtl. mit Hilfe einer Pinzette)
4 Bund Dill	abspülen, trockentupfen, kleinschneiden
60 g Salz	mit
45 g Zucker	mischen, beide Lachshälften auf der Innenseite zunächst mit der Salz-Zucker-Mischung, dann mit dem geschnittenen Dill bestreuen eine Lachshälfte mit der Hautseite nach unten auf eine entsprechend große Platte legen, mit der anderen Hälfte bedecken, gut beschweren den Lachs 2–3 Tage kühl stellen, zwischendurch einmal wenden das Lachsfleisch leicht schräg zur Hautseite hin in Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten.

Für die Sauce

3 Eigelb	mit
3 TL scharfem Senf **2 TL mittelscharfem Senf**	verrühren
125 ml (1/8 l) Speiseöl	tropfenweise unterschlagen, nach und nach
4–6 EL Beizflüssigkeit vom Lachs	unterrühren
30 g Zucker **1 Bund feingeschnittenen Dill**	unterrühren.

Pro Portion: E: 19 g, F: 15 g, Kh: 7 g, kJ: 1033, kcal: 247

Beilage Toast, Butter, gemischter Salat.

Tip Zum Beschweren Lachs mit Frischhaltefolie abdecken, mit Brett und Gewicht (z. B. Konservendose) bedecken.

Gedünsteter Fisch (im Kochtopf)

1 kg küchenfertigen Kabeljau (im Stück oder geteilt)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer	innen und außen einreiben
1 Bund Suppengrün	putzen, waschen, zerkleinern
1 Zwiebel	abziehen, vierteln beide Zutaten mit
125 ml (1/8 l) Weißwein 125 ml (1/8 l) Wasser Salz 1 Lorbeerblatt 5 Pfefferkörnern 3 Gewürznelken 3 Pimentkörnern (Nelkenpfeffer)	zum Kochen bringen, etwas einkochen lassen den Fisch dazugeben, zugedeckt gar ziehen lassen den Fisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten
Garzeit	15–20 Minuten.

Pro Portion: E: 45 g, F: 3 g, Kh: 6 g, kJ: 1465, kcal: 349

Beilage Zerlassene, etwas gebräunte Butter, Salzkartoffeln.

Abwandlung Anstelle von Kabeljau folgende Fische verwenden:

1. Schellfisch, Seelachs, Rotbarsch, Garzeit etwa 15 Minuten
2. Zander (geschuppt, ausgenommen, ohne Flossen, mit Kopf), Garzeit etwa 20 Minuten
3. Hecht (geschuppt, ausgenommen, ohne Flossen, mit Kopf), Garzeit etwa 20 Minuten.

Muscheln in Weinsud

schnell

2 kg Miesmuscheln	in reichlich kaltem Wasser gründlich waschen, einzeln abbürsten, bis sie nicht mehr sandig sind (Muscheln, die sich beim Waschen öffnen, sind nicht genießbar)
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, in Ringe schneiden
1 Bund Suppengrün	putzen, waschen, grob zerkleinern
50 g Butter oder Margarine	zerlassen, Zwiebeln und Suppengrün kurz darin andünsten
500 ml (1/2 l) trockenen Weißwein	hinzugießen, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, einmal aufkochen lassen

(Fortsetzung S. 178)

die Muscheln hinzufügen, so lange darin erhitzen (nicht kochen lassen), bis sie sich öffnen (Muscheln, die sich nach dem Garen nicht öffnen, sind ungenießbar)
die Muscheln in einer vorgewärmten Schüssel anrichten,
die Brühe nochmals mit den Gewürzen abschmecken, zu den Muscheln reichen

Garzeit etwa 10 Minuten.

Pro Portion: E: 24 g, F: 13 g, Kh: 8 g, kJ: 1270, kcal: 301

Beilage Vollkornbrot mit Butter.

Hummer, überbacken

für Gäste

2 tiefgekühlte Hummer (je 400 g)	nach Anleitung auftauen lassen, die Hummer der Länge nach halbieren, dazu die Hummer auf den Bauch legen und ein großes Messer an dem Punkt des Rückens ansetzen, wo der Schwanz beginnt (Foto 1) mit kräftigem Druck zuerst in Schwanz-, dann in Kopfrichtung in 2 Hälften teilen, den schwarzen Darmstrang (er zieht sich wie ein Faden durch das Fleisch) entfernen, die Hummerscheren mit einer Hummerschere aufschneiden und das Hummerfleisch auslösen (Foto 2), kleinschneiden
40 g Butter	zerlassen
2 Schalotten	abziehen, fein würfeln, in der Butter andünsten
250 g Champignons	putzen, mit Küchenpapier abreiben, in Stücke schneiden
3 Frühlingszwiebeln	putzen, waschen, in Scheiben schneiden beide Zutaten mit andünsten, mit
10 g Weizenmehl	bestäuben
125 ml (1/8 l) Fischfond **1 Becher (125 g) Crème double**	unterrühren, einmal aufkochen lassen, mit

(Fortsetzung S. 180)









Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken, das Hummerfleisch unterheben, die Masse in die vorbereiteten Hummerhälften füllen (Foto 3), mit
75 g geriebenem, mittelaltem Gouda	bestreuen
40 g Butter	in Flöckchen darauf setzen, die Hummerhälften auf ein Backblech legen, goldgelb überbacken
Ober-/Unterhitze	etwa 220 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 200 °C (vorgeheizt)
Gas	etwa Stufe 4 (vorgeheizt)
Backzeit	etwa 6 Minuten.

Pro Portion: E: 40 g, F: 39 g, Kh: 8 g, kJ: 2435, kcal: 581

Beilage	Stangenweißbrot, gemischter Blattsalat.

Riesengarnelen-Spieße

12 tiefgekühlte Riesengarnelen (ohne Kopf, mit Schale)	nach Packungsanleitung auftauen lassen
4 Cocktailtomaten	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, halbieren, die Stengelansätze herausschneiden
je ½ gelbe und grüne Paprikaschote	halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schoten waschen, in größere Stücke schneiden, in
Salzwasser	3–4 Minuten kochen lassen, zum Abtropfen auf ein Sieb geben
4 Knoblauchzehen	abziehen, halbieren
8 kleine frische Champignons	putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen alle Zutaten abwechselnd auf Holz- oder Schaschlikspieße stecken
2 Knoblauchzehen	abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken
30 g Butter oder Margarine	zerlassen, mit dem Knoblauchmus,
1 EL Zitronensaft	
Salz	
Zucker	verrühren, die Spieße damit bestreichen, in einer erhitzten, beschichteten Pfanne ohne Fett von beiden Seiten garen
Garzeit für jede Seite	etwa 2 Minuten.

Pro Portion: E: 35 g, F: 9 g, Kh: 7 g, kJ: 1144, kcal: 273



Fische sind eiweißreich, meist fettarm und enthalten wichtige Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Fast alle Fische sind bei entsprechender Zubereitung leicht verdaulich.

Frische Fische sind zu erkennen an:
1. klaren Augen;
2. roten Kiemen ohne Schleim (Kiemen etwas anheben und darunter sehen);
3. festen Schuppen;
4. frischem, nicht unangenehmem Geruch;
5. ihrer kräftig glänzenden Haut, die mit klarem Schleim überzogen ist (verfärbt sich beim Garen im Sud blau);
6. an glatten, glänzenden Fischstücken bei zerlegtem Fisch.

Fische werden in Seefische und Süßwasserfische eingeteilt.
Der Fisch wird auf Eis gekühlt (nicht gefroren) und kommt sofort in den Handel. Bei längeren Fangreisen wird der Fisch tiefgefroren gelagert. Süßwasserfische werden häufig in kleinen Wasserbecken lebend frisch gehalten.

Seefische
Sie leben im Meer, z. B. Rotbarsch, Schellfisch, Kabeljau, Heilbutt, Scholle, Seezunge, Aal, Makrele, Hering.
Süßwasserfische
Sie leben in Flüssen, Bächen, Seen und Teichen, z. B. Hecht, Lachsforelle, Karpfen, Bachforelle, Felchen, Zander, Schleie, Wels.

Seefische: Aal, Makrele und Hering



Süßwasserfische: Lachs, Karpfen, Lachsforelle, Bachforelle.



Fisch schuppen



1. Schwanzende des Fisches festhalten (evtl. mit einem Tuch).
2. Mit einem Fischschupper oder einem flachen, breiten Messer die Schuppen zum Kopf hin abschaben (z.B. Forellen, Heringe).

Tip
Die Schuppen spritzen nicht so stark, wenn sie unter fließendem Wasser abgeschabt werden.

Fisch ausnehmen



1. Fisch mit der linken Hand festhalten.
2. Mit einem scharfen Messer vorsichtig vom Schwanzende in Richtung Kopf bis zu den Kiemen aufschneiden.
3. Eingeweide vorsichtig entfernen. Gallenblase nicht verletzen, sie kann den Fisch ungenießbar machen.
4. Blutreste unter fließendem kaltem Wasser gründlich entfernen.

Fisch häuten



Beispiel Seezunge
1. Haut der Schwanzflosse mit einem scharfen Messer einschneiden.
2. Schwanzflosse mit einem Tuch festhalten, siehe Bild.
3. Haut in Richtung Kopf mit einem kurzen Ruck abziehen.

Fisch filieren



Beispiel Seezunge

1. Gehäutete Seezunge mit einem scharfen Messer an der Hauptgräte entlang vom Kopf bis zum Schwanz einschneiden.
2. Filet vorsichtig von den Gräten trennen. Ist das Filet der einen Seite abgelöst, auf der Rückseite genauso vorgehen.

Fischgeruch läßt sich vermeiden

Hier ein paar einfache, aber wirkungsvolle Tips:

- Fisch in einem Gefäß zugedeckt, kühlgestellt bis zur Verarbeitung lagern.
- Hände und mit Fisch in Berührung gekommene Gegenstände mit kaltem Wasser oder noch besser mit Essig oder Zitronensaft einreiben.
- Benutztes Geschirr zuerst mit kaltem Wasser abspülen und danach erst mit heißem Wasser gründlich spülen.

Drei-S-System

- S = Säubern

Fisch kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Bei unzerkleinerten Fischen, die im Sud gegart werden, die Schleimhaut nicht verletzen.

- S = Säuern

Mit Zitronensaft, etwas Essig oder Weißwein beträufeln. Bei der Zubereitung im Sud oder bei kleinen Fischstücken entfällt dieser Arbeitsgang.

- S = Salzen

Erst unmittelbar vor dem Zubereiten salzen. Salz zieht Saft, der Fisch wird trocken. Auch zum Marinieren nicht salzen.

Garmethoden

Für die Zubereitung von Fisch sind folgende Garmethoden geeignet:

Garen im Sud, Dünsten, Dämpfen, Braten, Backen, Räuchern.

Fisch ist gar, wenn

- sich die Flossen und Gräten leicht herausziehen lassen;
- sich die Haut vom Fischfleisch leicht abheben läßt;
- sich beim Druck mit der Gabel das Fischfleisch schuppenförmig löst;
- die Augen heraustreten und trüb gefärbt sind.

Muscheln/Austern

Muscheln und Austern sind Meeresbewohner. Ihr seitlich zusammengepreßter Körper ist mit einer Schale umgeben, die in 2 Hälften aufklappbar ist. Sie haben ein zartes eiweißreiches Fleisch, das aber schnell verderben kann. Deshalb sind sie überwiegend in der kühlen Jahreszeit zu erhalten (Monate mit einem „R“).



Es gibt viele Arten von Muscheln, z. B. Jakobs-, oder Kamm-Muscheln, Herzmuscheln, Venusmuscheln und Miesmuscheln.



Kauf und Vorbereitung

- Muscheln nur mit fest verschlossener Schale kaufen. Rohe, bereits geöffnete Muscheln wegwerfen. Sie sind verdorben.
- Mit einer Bürste unter fließendem kaltem Wasser sorgfältig reinigen. Dabei die an den Schalen sitzenden Byssusfäden entfernen.

Tip

Beim Kochen müssen sich die Muscheln öffnen! Geschlossene Muscheln sind verdorben und deshalb ungenießbar.

Krustentiere/Krebstiere

Krustentiere sind in Gewässern lebende Gliederfüßler. Ihr Außenskelett (Panzerkleid) ist durch Kalkablagerungen unterschiedlich stark gefestigt.

Dicke Tiere können nur durch wiederholtes Abwerfen der Panzerschalen wachsen. Sie atmen durch ihre Kiemen.

In den Schalen der Tiere befindet sich ein braun-schwarzes Chromoproteid (Eiweiß-Verbindung mit Farbstoff), in dem der rote Farbstoff Asthaxanthin gebunden ist, der die Schalen der braunschwarzen Tiere beim Kochen rötlich färbt.



Kurzschwänzige Krustentiere: Tiefseegarnelen, Kaisergranat, Riesengarnelenschwänze, Nordseekrabben.

Krabben/Garnelen aus dem Panzer drehen

- Abgekochte Tiere mit einer Hand hinter dem Kopf und mit der anderen Hand am Schwanz anfassen.
- Kopf und Schwanz gegeneinander drehen, Kopf abziehen.
- Panzerteil etwas andrücken. Fleisch herauslösen.
- Darm, etwas unterhalb der Rückenoberseite gelegen, mit dem Messer oder einem Holzstäbchen herausziehen.





Dunkler Pilzfond
(Foto, oben)

gut vorzubereiten

10 g getrocknete Mischpilze	in
375 ml (3/8 l) Wasser	nach Packungsanleitung einweichen
1 Bund Suppengrün	putzen, waschen, grob würfeln, zu den Pilzen geben, mit
Salz	würzen, zum Kochen bringen, zugedeckt bei schwacher Hitze kochen lassen, durch ein Sieb geben
Kochzeit	etwa 1 Stunde.

Pro Portion: E: 3 g, F: 1 g, Kh: 3 g, kJ: 119, kcal: 28

Heller Pilzfond
(Foto, rechts)

gut vorzubereiten

250 g Pilze, z. B. Champignons	putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, in Scheiben schneiden
1 Bund Suppengrün	putzen, waschen, grob würfeln beide Zutaten in einen Topf geben
375 ml (3/8 l) Wasser	hinzufügen, zum Kochen bringen, mit
Salz	würzen, zugedeckt bei schwacher Hitze kochen lassen, durch ein Sieb geben
Kochzeit	etwa 1 Stunde.

Pro Portion: E: 3 g, F: 0 g, Kh: 2 g, kJ: 101, kcal: 24

Champignonsauce
(Foto, unten)

50 g mageren geräucherten Speck	in Würfel schneiden
1 EL Speiseöl	erhitzen, die Speckwürfel kurz darin andünsten
250 g Champignons	putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen, in Scheiben schneiden, hinzufügen
250 ml (1/4 l) Gemüsebrühe 1 Becher (150 g) Crème fraîche	unterrühren, etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen
15 g Butter	mit
15 g Weizenmehl	verkneten, in die Sauce geben, nochmals 5 Minuten kochen lassen, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken
1 EL gehackte Petersilie	unterrühren
Kochzeit	etwa 10 Minuten.

Pro Portion: E: 5 g, F: 23 g, Kh: 5 g, kJ: 1045, kcal: 249



Dunkle Steinpilzsauce

raffiniert

(Foto S. 187, links)

2 Pck. getrocknete Steinpilze (etwa 8 g)	in
375 ml (3/8 l) Gemüsebrühe	etwa 30 Minuten einweichen
25 g Butter oder Margarine	zerlassen
20 g Weizenmehl	unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es mittelbraun ist, Pilze und Einweichflüssigkeit zu der Mehlschwitze gießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß sich keine Klümpchen bilden, die Sauce zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze kochen lassen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken
Kochzeit	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 1 g, F: 6 g, Kh: 4 g, kJ: 331, kcal: 79

Heller Geflügelfond

1 kg Geflügelklein (Flügel, Hals, Herz, Magen)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen
250 g Suppengrün	putzen, waschen, kleinschneiden
1 Zwiebel	abziehen, mit
1 Gewürznelke	
1 Lorbeerblatt	spicken, alle Zutaten in
125 ml (1/8 l) Weißwein	
2 l kaltem Salzwasser	zugedeckt langsam zum Kochen bringen, während des Kochens immer wieder abschäumen, bis auf etwa 1 l Flüssigkeit einkochen lassen, durch ein Sieb gießen
Kochzeit	etwa 2 1/2 Stunden.

Pro Portion: E: 6 g, F: 5 g, Kh: 4 g, kJ: 459, kcal: 109

Tip Einmal zubereitet, lassen sich Fonds zur späteren Verwendung am besten portionsweise tiefgekühlt aufbewahren.

Brauner Rinderfond

gut vorzubereiten

2 EL Speiseöl	erhitzen
1 kg Fleischknochen (Rind)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in dem Öl anbraten, aus dem Topf nehmen
2 Zwiebeln	abziehen, fein würfeln
250 g Suppengrün	putzen, waschen, kleinschneiden, die beiden Zutaten hinzufügen, mitbräunen lassen, die Fleischknochen wieder hinzufügen
2 l Wasser	hinzugießen, zum Kochen bringen, bis auf 1 Liter Flüssigkeit einkochen lassen, durch ein Sieb gießen
Kochzeit	etwa 2 1/2 Stunden.

Pro Portion: E: 7 g, F: 9 g, Kh: 3 g, kJ: 522, kcal: 124

Helle Grundsauce

klassisch

25 g Butter oder Margarine	zerlassen
20 g Weizenmehl	unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist
375 ml (3/8 l) Fleischbrühe	hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, die Sauce zum Kochen bringen, kochen lassen, nach Belieben abschmecken
Kochzeit	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 3 g, F: 8 g, Kh: 4 g, kJ: 432, kcal: 104

Abwandlung 2 Eßlöffel gehackte Kräuter oder 2 gehäufte Eßlöffel geriebenen Meerrettich (aus dem Glas) oder 125 g geriebenen Käse oder 2 Eßlöffel Senf unter die Sauce rühren.

Dunkle Grundsauce

25 g Butter oder Margarine	zerlassen
20 g Weizenmehl	unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hell- bis mittelbraun ist
375 ml (3/8 l) Fleischbrühe	hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, die Sauce zum Kochen bringen, kochen lassen, nach Belieben abschmecken
Kochzeit	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 3 g, F: 8 g, Kh: 4 g, kJ: 432, kcal: 103

Orangensauce

für Gäste

1 Becher (125 g) Crème double mit
2 Eigelb
abgeriebener Schale von
1 Orange (unbehandelt) in einen Topf geben, mit einem Schneebesen bei mittlerer Hitze aufschlagen (nicht kochen lassen)

2 EL Orangensaft
1 EL Orangenlikör unterrühren, mit
Salz
Zucker abschmecken.

Pro Portion: E: 3 g, F: 16 g, Kh: 5 g, kJ: 778, kcal: 186

Tip Orangensauce schmeckt gut zu Geflügel und Wild.

Tomatensauce
(Foto)

1 Zwiebel und
1 Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln
50 g mageren Speck würfeln
2 EL Speiseöl erhitzen, die Speckwürfel darin auslassen (Foto 1), herausnehmen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel in dem Fett glasig dünsten lassen
1 kg Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten (Foto 2), die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten in Würfel schneiden, zu dem Zwiebelgemisch geben, zugedeckt gar dünsten lassen, nach Belieben pürieren (Foto 3), die Sauce mit
Salz, Pfeffer
gerebeltem Oregano abschmecken
Dünstzeit etwa 15 Minuten.

Pro Portion: E: 3 g, F: 17 g, Kh: 8 g, kJ: 858, kcal: 206









Bologneser Sauce

einfach

1 mittelgroße Zwiebel 1 Knoblauchzehe	beide Zutaten abziehen
1 mittelgroße Möhre 1 Stück Knollensellerie (100 g)	beide Zutaten schälen, waschen, die vier Zutaten fein würfeln
2 EL Speiseöl	erhitzen, die Gemüsewürfel darin andünsten
250 g Rindergehacktes	hinzufügen, so lange anbraten, bis es krümelig ist
1 Dose Tomaten (Abtropfgewicht 800 g) 2 EL Tomatenmark	dazugeben, mit
gerebeltem Oregano gerebeltem Basilikum	würzen, die Sauce zugedeckt schwach kochen lassen, mit
2–3 EL Rotwein grünem Pfeffer Salz	abschmecken
Kochzeit	etwa 20 Minuten.

Pro Portion: E: 15 g, F: 16 g, Kh: 8 g, kJ: 1069, kcal: 255

Beilage Spaghetti und grüner Salat.

Béchamelsauce

klassisch

1 kleine Zwiebel	abziehen
40 g Schinkenspeck	beide Zutaten fein würfeln
25 g Butter oder Margarine	zerlassen, die Schinkenspeckwürfel darin auslassen
20 g Weizenmehl	zusammen mit den Zwiebelwürfeln unter Rühren so lange darin erhitzen, bis das Mehl hellgelb ist
250 ml (1/4 l) Milch 125 ml (1/8 l) Fleischbrühe	hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen die Sauce zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze kochen lassen, mit
Salz, Pfeffer	abschmecken
Kochzeit	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 5 g, F: 15 g, Kh: 7 g, kJ: 784, kcal: 187

Tip In Scheiben geschnittene gekochte Kartoffeln in der Sauce anrichten. Siehe auch Béhamelkartoffeln Seite 275.

Käsesauce

für Kinder

30 g Butter oder Margarine	zerlassen
25 g Weizenmehl	unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist
375 ml (3/8 l) Fleischbrühe	hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen
150 g Schmelzkäse	unterrühren, die Sauce zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze kochen lassen, mit
Salz	
Zitronensaft	abschmecken
Kochzeit	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 9 g, F: 18 g, Kh: 8 g, kJ: 995, kcal: 238

Abwandlung Anstelle von 375 ml (3/8 l) Fleischbrühe 375 ml (3/8 l) Milch nehmen.

Tip Die Käsesauce zu Blumenkohl, Rosenkohl, Brokkoli oder zu Fleisch, z. B. Schweinemedaillons, reichen.

Senfsauce

preiswert

25 g Butter oder Margarine	zerlassen
10 g Weizenmehl	unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist
250 ml (1/4 l) Milch	
125 ml (1/8 l) Schlagsahne	hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, die Sauce zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze kochen lassen
2 schwach geh. EL mittelscharfen Senf	unterrühren, die Sauce mit
Salz	
Zitronensaft	
Zucker	abschmecken
Kochzeit	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 4 g, F: 17 g, Kh: 7 g, kJ: 852, kcal: 203

Tip Senfsauce zu Fisch oder Eierspeisen reichen.

Hollandaise (Abgeschlagene Sauce)

klassisch

200 g Butter	zerlassen, etwas abkühlen lassen
2 Eigelb	mit
2 EL Weißwein	in einer Schüssel im Wasserbad (Wasser darf nicht kochen!) so lange schlagen, bis die Masse dicklich ist, die etwas abgekühlte Butter langsam unter die Eigelbmasse schlagen, die Sauce mit
Zitronensaft	
Salz, Pfeffer	würzen, die Sauce im Wasserbad warm halten.

Pro Portion: E: 2 g, F: 44 g, Kh: 1 g, kJ: 1755, kcal: 419

Tip Hollandaise zu Spargel, Brokkoli oder hellem Gemüse reichen.

Sauce béarnaise

(Foto)

100 g Butter	zerlassen, etwas abkühlen lassen
1 kleine Zwiebel	abziehen, fein würfeln, mit
gehackten Estragonblättchen	
gehackten Basilikumblättchen	
schwarzem Pfeffer	
2 TL Weinessig	
2 EL Wasser	zum Kochen bringen, kurz aufkochen lassen, durch ein Sieb streichen, den Sud mit
2 Eigelb	in einem Topf im Wasserbad so lange schlagen, bis die Masse dicklich ist (Foto 1) die etwas abgekühlte Butter langsam darunter schlagen (Foto 2), die Sauce mit Pfeffer,
Salz	
Zucker	
Zitronensaft	würzen
1 EL gemischte, gehackte Kräuter	unterrühren (Foto 3), die Sauce im Wasserbad warm halten.

Pro Portion: E: 2 g, F: 23 g, Kh: 2 g, kJ: 966, kcal: 231







isch

2),



Meerrettichsahne

schnell

250 ml ($^1/_4$ l) Schlagsahne	steif schlagen, mit
3 EL Meerrettich (aus dem Glas)	verrühren, mit
Salz etwas Zitronensaft	abschmecken.

Pro Portion: E: 2 g, F: 19 g, Kh: 4 g, kJ: 850, kcal: 203

Remouladensauce

(Foto)

2 hartgekochte Eier	pellen, das Eigelb durch ein Sieb streichen (Foto 1), mit
1 rohen Eigelb Salz	verrühren, dann tropfenweise die Hälfte von
125 ml ($^1/_8$ l) Speiseöl	mit einem Schneebesen (Foto 2) oder Handrührgerät mit Rührbesen hinzufügen ist die Masse steif genug,
2 EL Essig oder Zitronensaft 1 schwach geh. TL Senf	hinzufügen, dann erst den Rest des Öls hinzugeben
1 EL Kapern	fein wiegen oder hacken
1 mittelgroße Gewürzgurke	fein würfeln, Eiweiß fein hacken
2 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel, Kresse)	
	die Zutaten zu der Mayonnaise geben (Foto 3), mit
frisch gemahlenem Pfeffer Zucker	würzen.

Pro Portion: E: 5 g, F: 36 g, Kh: 1 g, kJ: 1529, kcal: 365

Tip Die Remouladensauce zu Sülze mit Bratkartoffeln oder zu kaltem Braten reichen.









Crème-fraîche-Sauce

einfach

1 Becher (150 g) Crème fraîche 2 EL Milch 1 schwach geh. EL Tomatenketchup	mit verrühren, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer Zucker	 würzen
2 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kresse)	 unterrühren.

Pro Portion: E: 2 g, F: 12 g, Kh: 3 g, kJ: 528, kcal: 126

Pesto

klassisch

3–4 Knoblauchzehen	abziehen, mit
1 TL Salz 50 g gerösteten Pinienkernen etwa 8 EL gehackten Basilikumblättchen	 im Mörser so lange zerstoßen, bis eine cremige Masse entstanden ist
50 g geriebenen Pecorino 50 g geriebenen Parmesan (oder insgesamt 100 g geriebenen Parmesan)	 in den Mörser geben, unterarbeiten
200 ml Olivenöl	unterrühren.

Pro Portion: E: 12 g, F: 63 g, Kh: 4 g, kJ: 2732, kcal: 652

Tip Pesto zu Nudelgerichten oder Gemüsesuppen reichen. Sofern kein Mörser vorhanden ist, die Zutaten (Basilikum, Knoblauch, Salz, Pinienkerne) im Mixer pürieren, dann wie im Rezept angegeben weiterarbeiten.

Sauce tatare

klassisch

4 Schalotten oder kleine Zwiebeln	abziehen, fein würfeln
2 TL Kapern	sehr fein hacken
2 EL gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Kerbel)	
	die Zutaten mit
2–3 EL Salatmayonnaise	verrühren, mit
Salz	abschmecken.

Pro Portion: E: 1 g, F: 3 g, Kh: 6 g, kJ: 244, kcal: 58

Tip Zu gegrilltem Fleisch, Fisch reichen oder als Salatsauce verwenden.
Noch aromatischer wird die Sauce tatare, wenn die Schüssel vorher mit einer abgezogenen Knoblauchzehe ausgerieben wird.

Grüne Sauce

schnell

2 hartgekochte Eier	pellen, halbieren, das Eigelb durch ein Sieb streichen
100 ml Speiseöl	tropfenweise mit einem Schneebesen unter das Eigelb schlagen, zu einer glatten Masse verrühren
2 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Kresse, Borretsch, Pimpinelle, Zitronenmelisse)	
1 Becher (150 g) Crème fraîche	unterrühren, die Sauce mit
Senf	
Salz	
Zitronensaft	würzen.

Pro Portion: E: 5 g, F: 40 g, Kh: 3 g, kJ: 1681, kcal: 402

Mayonnaise

1 Eigelb	mit
1 EL Essig oder Zitronensaft	
Salz	
1 gestr. TL Zucker	in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen oder mit Handrührgerät mit Rührbesen zu einer dicklichen Masse schlagen
125 ml (1/8 l) Speiseöl	darunterschlagen (bei dieser Zubereitung ist es nicht notwendig, das Öl tropfenweise zuzusetzen, es wird in Mengen von 1–2 Eßlöffeln untergeschlagen, die an das Eigelb gegebenen Gewürze verhindern eine Gerinnung) die Mayonnaise evtl. mit
Senf	abschmecken.

Pro Portion: E: 1 g, F: 33 g, Kh: 1 g, kJ: 1308, kcal: 312

Abwandlung Unter die Mayonnaise Joghurt nach Geschmack oder 2 Eßlöffel durch ein Sieb gestrichene Aprikosenkonfitüre und 1/2 Teelöffel Currypulver rühren.

Tip Sollte die Mayonnaise geronnen sein, nochmals 1 Eigelb verrühren, die geronnene Mayonnaise nach und nach unterrühren.

Gute Saucen sind die Krönung der Kochkunst und jedes Menüs. Sie sollen den Geschmack des Gerichtes ergänzen und betonen, aber nicht überdecken. Viele Gerichte liefern bei der Zubereitung die Basis für eine Sauce (z.B. Hühnerfrikassee, Sauerbraten, Gulasch). Saucen werden eingeteilt in:

- Helle Grundsaucen (z. B. Champignon-, Béchamel-, Merrettich-, Käse- oder Kapernsauce)
- Dunkle Grundsaucen (z. B. Burgunder-, Pfeffer-, Jägersauce)
- Abgeschlagene Saucen (z. B. Hollandaise, Sauce béarnaise)
- Bratensaft
- Kalte Saucen (z. B. Mayonnaise, Remoulade, Avocadosauce, Vinaigrette)

Bei anderen Gerichten, wie z. B. kurzgebratenem oder gegrilltem Fleisch oder Fisch entsteht kein Fond oder Bratensaft. Für solche Fälle lohnt es sich, einen tiefgekühlten, vorbereiteten Fond (Rezepte siehe Seite 188, 189) oder vorgefertigte Produkte zu benutzen.

Binden heller und dunkler Sauce

Mehlschwitze
Weizenmehl in zerlassenem Fett (z. B. Butter, Margarine) leicht oder etwas stärker erhitzen (bräunen). Nach und nach unter ständigem Rühren Brühe oder Fond hinzufügen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Mehlkloß
Fett und Mehl zu einem Kloß verkneten, dabei soviel Fett unter das Mehl kneten wie es aufnimmt. Den Kloß in klaren Fond geben. Unter Rühren aufkochen lassen und auflösen.

Gemüse
Mitgegartes Gemüse und Zwiebeln pürieren oder durch ein Sieb streichen. Eine kalorienarme und leichte Bindung.

Angerührtes Mehl oder Speisestärke
Mehl oder Speisestärke mit kaltem Wasser in einem separaten Gefäß anrühren. Unter Rühren in die heiße Brühe oder Fond geben und kurz aufkochen lassen. Bei dieser Methode wird das Aroma feiner Saucen leicht überdeckt.

Eigelb, Sahne
Für helle Sauce Eigelb und etwas Sahne verrühren, langsam in den Saucenfond einrühren. So lange kräftig rühren, bis die Sauce sämig ist. Nicht mehr aufkochen!

Schlagsahne
Schlagsahne in den Fond geben, unterrühren und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Sahne mit einem Fettgehalt von 10 % ist dafür nicht geeignet, weil sie beim Erhitzen ausflockt.

Crème fraîche, Crème double
in den Fond geben, unterrühren.

Kalte Butter
Stückchenweise mit einem Rührlöffel einrühren. Die Sauce soll dabei heiß bleiben, darf aber nicht kochen. Nach Rezept würzen.

Pumpernickel, Lebkuchen
Dunkle Sauce (siehe Sauerbraten Seite 58) mit fein zerbröseltem Pumpernickel oder Lebkuchen verrühren und etwas einköcheln lassen.

Vorgefertigte Produkte
Saucenbinder oder Fertigsaucen laut Anweisung einrühren.


Mehlschwitze


Abgeschlagene Saucen


Mayonnaisen


Zutaten für den Fond

Abgeschlagene Saucen

- Zutaten in ein fettfreies Gefäß, am besten mit abgerundetem Boden, füllen.
- Für leichte Saucen 1 Eigelb mit 2 Eßlöffeln Wasser verschlagen (oder 1 Eigelb mit 1 Eßlöffel Wasser verschlagen und 30–40 g zerlassener Butter oder Margarine tröpfchenweise unterrühren).
- Für das Wasserbad einen großen Topf zu etwa drei Vierteln mit Wasser füllen, das Wasser soll leicht köcheln (simmern), aber nicht kochen.
- Das Gefäß mit den Zutaten ins Wasserbad stellen und die Masse mit einem Schneebesen oder den Rührbesen eines Handrührgerätes auf niedrigster Stufe zu einer schaumigen Sauce aufschlagen.
- Zum Abschmecken nur einen sauberen, fettfreien Löffel verwenden, die Sauce sofort servieren.

Tip

Wenn die Sauce mit zerlassenem Fett zubereitet wird, kann das Fett vorher geklärt werden (eiweißhaltiger Schaum setzt sich am Topfboden ab, Fett vorsichtig abgießen). Leicht abkühlen lassen und dann erst nach und nach in die abgeschlagene Masse rühren.

Mayonnaisen

- Eiweiß und Eigelb trennen, das Eiweiß evtl. tiefkühlen.
- Eigelb, Gewürze und Zitronensaft oder Essig mit einem Schneebesen verrühren, bis sich die Masse einheitlich verbunden hat.
- Das Öl zuerst tropfenweise, danach in einem dünnen Strahl unterrühren, bis die Sauce cremig ist. Rezept für Mayonnaise siehe Seite 199.

Aufsetzen eines Fonds



Gelieren eines Fonds



Saucenvariationen

Helle Grundsaucen mit Käse, Kapern, Kräutern, Currypulver, Zitronensaft, Weißwein, Merrettich, Senf, Tomatenmark, feinen Gemüsestreifen abwandeln.

Dunkle Grundsaucen mit gebratenen Zwiebelwürfeln, Johannisbeergelee, Preiselbeergelee, Orangensaft, Sauerkirschen, Orangenmarmelade, grünen, zerdrückten Pfefferkörnern, Rotwein, Madeira, Sherry, Cognac, Senf oder Crème fraîche abwandeln.

Abgeschlagene Saucen mit gehackten Kräutern, Zitronensaft, Weißwein, Gemüsesud, zerdrückten Pfefferkörnern, Paprikapulver, geriebenem Käse, Orangensaft abwandeln.

Süße Saucen mit Vanillemark, Ingwersaft, Orangensaft, Zitronensaft, Weißwein abwandeln.

Jus ist entfetteter Bratensaft, der beim Erkalten geliert, z.B. Kalbsjus. Jus wird zur Abrundung von Bratensaucen verwendet und in Würfel geschnitten, als Garnitur benutzt.

Ein **Fond** ist die konzentrierte Flüssigkeit, die beim Kochen, Dünsten, Schmoren oder Braten von Fleisch, Geflügel, Wild, Fisch oder Gemüse gewonnen wird; sie dient als Grundlage für viele Saucen.

Für **hellen Fond** (Brühe) werden z. B. Fischköpfe oder Knochen und Fleisch oder eine Auswahl von Suppengemüse längere Zeit (2–3 Stunden) mit Wasser, Gewürzen und Kräutern gekocht.
Nach dem Abkühlen geliert der Fond und kann löffelweise entnommen werden. Es gelieren jedoch nur Fonds, die aus Fleisch, Knochen- und Knorpelstücken hergestellt werden. Gemüsefonds gelieren nicht.

Für **dunklen Fond** (Bratensaft) wird Brat- oder Schmorgut kräftig angebraten. Die Ablöschflüssigkeit (Wein, Wasser oder Brühe) wird immer wieder reduziert (eingekocht) und mit kleineren Mengen Flüssigkeit ergänzt. Je öfter dieser Vorgang wiederholt wird, desto kräftiger und besser wird der Saucenfond.

Gurken

einfach

1 kg Salatgurken	schälen, halbieren, entkernen, in 1 cm breite Streifen schneiden
50 g Butter oder Margarine	zerlassen, die Gurkenstreifen zugedeckt darin gar dünsten lassen, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, mit
1 EL gehacktem Dill	bestreuen
Dünstzeit	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 1 g, F: 11 g, Kh: 3 g, kJ: 481, kcal: 114

Tip 2 Eßlöffel Crème fraîche unter die Gurken rühren oder enthäutete, in Stücke geschnittene Tomaten mitdünsten.

Teltower Rübchen und Möhrchen

(Foto)

500 g Teltower Rübchen 500 g Möhren	das Gemüse putzen, mit einem Sparschäler schälen (Foto 1), waschen, in Scheiben schneiden, Rübchen vorher halbieren
50 g Butter oder Margarine	zerlassen
50 g Zucker	darin unter Rühren karamelisieren lassen (Foto 2), das Gemüse dazugeben, durchrühren (Foto 3), zugedeckt gar dünsten lassen, mit
1 EL gehackter Petersilie	bestreuen
Dünstzeit	8–10 Minuten.

Pro Portion: E: 2 g, F: 11 g, Kh: 24 g, kJ: 872, kcal: 208









Blumenkohl mit heller Sauce

für Kinder

1 mittelgroßen Kopf Blumenkohl (750 g)	von Blättern, schlechten Stellen und dem Strunk befreien, einige Zeit in
kaltes Salzwasser	legen, um Raupen und Insekten zu entfernen
500 ml (1/2 l) Salzwasser	mit
1/4 Zitrone (unbehandelt)	zugedeckt zum Kochen bringen, den Blumenkohl mit dem Strunk nach unten hineingeben, zum Kochen bringen, gar kochen lassen den Blumenkohl mit einem Schaumlöffel herausheben, in eine vorgewärmte Schüssel geben, warm stellen.
	Für die helle Sauce
	von der Kochflüssigkeit 125 ml (1/8 l) abmessen, mit
250 ml (1/4 l) Milch	ergänzen
25 g Butter oder Margarine	zerlassen
20 g Weizenmehl	unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist, die Flüssigkeit hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, die Sauce zum Kochen bringen, kochen lassen
1 Eigelb	mit
2 EL Schlagsahne	verschlagen, die Sauce damit abziehen (nicht mehr kochen lassen), mit
Salz	
Zitronensaft	würzen, die Sauce über den Blumenkohl geben, mit
1 EL gehackter Petersilie	bestreuen
Kochzeit für den Blumenkohl	etwa 25 Minuten
Kochzeit für die Sauce	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 6 g, F: 11 g, Kh: 10 g, kJ: 729, kcal: 174

Porree (Lauch)

preiswert

1 kg Porree (Lauch)	putzen, die Stangen längs halbieren, waschen, in 6 cm lange Stücke schneiden
250 ml (1/4 l) Brühe	zum Kochen bringen, die Porreestücke hineingeben, zugedeckt gar kochen lassen, auf ein Sieb geben, abtropfen lassen
75 g Butter	zerlassen, den Porree darin schwenken, mit
Salz	
geriebener Muskatnuß	würzen, mit
1 EL gehackter Petersilie	bestreuen
Kochzeit	5–10 Minuten.

Pro Portion: E: 4 g, F: 17 g, Kh: 6 g, kJ: 799, kcal: 190

Gefüllte Paprikaschoten

(Titelfoto)

4 Paprikaschoten (600 g)	evtl. entstielen, von den Schoten einen Deckel abschneiden, Kerne und weiße Scheidewände entfernen, die Schoten waschen, abtrocknen.
	Für die Füllung
½ Gemüsezwiebel	abziehen, würfeln
2 EL Speiseöl	erhitzen, die Hälfte der Zwiebelwürfel darin andünsten
400 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)	darin anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken
3 Tomaten	waschen, die Stengelansätze entfernen, die Tomaten in Würfel schneiden, mit
1 EL Tomatenmark	zu dem Fleisch geben, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen
	die Füllung in die Schoten geben, die Deckel wieder auflegen
½ Gemüsezwiebel	abziehen, würfeln
4 EL Olivenöl	in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, die Paprikaschoten nebeneinander hineinstellen
4 Tomaten	waschen, die Stengelansätze entfernen, die Tomaten in Stücke schneiden, dazugeben
375 ml (⅜ l) heiße Brühe	dazugießen, das Gemüse zugedeckt gar dünsten lassen, die Paprikaschoten auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.
	Für die Tomatensauce
	die Garflüssigkeit mit dem Gemüse passieren, mit
Brühe	auf 375 ml (⅜ l) auffüllen
1 EL Tomatenmark	unterrühren
15 g Weizenmehl	mit
6 EL Schlagsahne	anrühren, nach und nach in die kochende Flüssigkeit rühren, kochen lassen, die Sauce mit Salz, Pfeffer,
gerebeltem Oregano	
Zucker	würzen
Dünstzeit für die Paprikaschoten	etwa 50 Minuten
Kochzeit für die Sauce	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 24 g, F: 50 g, Kh: 15 g, kJ: 2686, kcal: 641

Beilage Reis oder Kartoffelpüree.

Zuckerschoten

einfach

	Von
500 g Zuckerschoten	die Enden abschneiden, die Schoten evtl. abfädeln, waschen, in
kochendes Salzwasser	geben, zugedeckt gar kochen lassen, sofort mit einer Schaumkelle herausnehmen, in kaltes Wasser geben, herausnehmen, gut abtropfen lassen
60 g Butter	zerlassen, die Schoten darin schwenken, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen
Kochzeit	5–8 Minuten.

Pro Portion: E: 2 g, F: 12 g, Kh: 6 g, kJ: 622, kcal: 148

Brokkoli
(Foto)

	Von
1 kg Brokkoli	die Blätter entfernen, Brokkoli in Röschen teilen, die Stengel am Strunk schälen (Foto 1), bis kurz vor den Röschen kreuzförmig einschneiden (Foto 2), waschen
500 ml (1/2 l) Salzwasser	mit
geriebener Muskatnuß	zugedeckt zum Kochen bringen, den Brokkoli hineingeben, zum Kochen bringen, gar kochen lassen den garen Brokkoli mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in eine vorgewärmte Schüssel geben, warm stellen
75 g Butter	zerlassen
2 hartgekochte Eier	pellen, kleinhacken die Zutaten über den Brokkoli verteilen (Foto 3)
Kochzeit	12–15 Minuten.

Pro Portion: E: 9 g, F: 19 g, Kh: 5 g, kJ: 1005, kcal: 240







Gefüllte Zwiebeln

preiswert

2 Gemüsezwiebeln (750 g)	abziehen, in
Salzwasser	zugedeckt zum Kochen bringen, halbgar kochen lassen die Zwiebeln waagerecht halbieren, bis auf 3–4 Schichten aushöhlen (Foto 1), das Zwiebelinnere kleinschneiden (Foto 2)
15 g Butter oder Margarine	in einer feuerfesten Form zerlassen, die Zwiebelstücke darin andünsten
3 EL Schlagsahne	unterrühren, mit
Salz	würzen die ausgehöhlten Zwiebelhälften darauf legen
375 g Thüringer Mett	mit
1 EL gehackter Petersilie	vermengen, die Zwiebeln damit füllen (Foto 3) die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	200–220 °C (vorgeheizt)
Heißluft	180–200 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)
Backzeit	etwa 30 Minuten das fertige Gericht mit
1 EL gehackter Petersilie	bestreuen.

Pro Portion: E: 19 g, F: 34 g, Kh: 12 g, kJ: 1804, kcal: 432

Tip Gefüllte Zwiebeln zu Kartoffelbrei reichen.

Abwandlung Zusammen mit der Schlagsahne 3–4 Eßlöffel trockenen Weißwein in die Auflaufform geben.







Kohlrouladen

tiefkühlgeeignet

	Von
1 Kopf Wirsing (etwa 1 1/2 kg)	den Strunk herausschneiden, den Kohl kurze Zeit in
kochendes Salzwasser	legen, bis sich die äußeren Blätter lösen, diesen Vorgang wiederholen, bis alle Blätter gelöst sind, abtropfen lassen, die dicken Rippen flachschneiden.
	Für die Füllung
1 altbackenes Brötchen (Semmel)	in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken
1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, würfeln
	die Zutaten mit
1 Ei **375 g Rindergehacktem**	vermengen, mit
Salz **frisch gemahlenem Pfeffer** **etwa 1 TL Senf**	würzen
	3 große Kohlblätter fächerartig übereinanderlegen, einen Teil der Füllung darauf geben, die Blätter aufrollen
	die Rouladen mit einem Faden umwickeln oder mit Rouladennadeln zusammenhalten
4 EL Speiseöl	erhitzen, die Rouladen von allen Seiten darin bräunen
250 ml (1/4 l) heiße Fleischbrühe	hinzugießen, die Rouladen zugedeckt schmoren lassen, von Zeit zu Zeit wenden
	wenn die Rouladen gar sind, die Fäden (Rouladennadeln) entfernen
	die Rouladen auf einer vorgewärmten Platte anrichten
20 g Weizenmehl	mit
2 EL kaltem Wasser	anrühren, die Flüssigkeit damit binden, etwa 5 Minuten kochen lassen, die Sauce mit Salz abschmecken
Schmorzeit	45–50 Minuten.

Pro Portion: E: 33 g, F: 31 g, Kh: 22 g, kJ: 2206, kcal: 526

Jägerkohl

gut vorzubereiten

800 g Weißkohl	putzen, vierteln, den Strunk herausschneiden, den Kohl abspülen, in feine Streifen schneiden
100 g durchwachsenen Speck	in Würfel schneiden
1 kleine Zwiebel	abziehen, würfeln
2 EL Speiseöl	erhitzen, die Speckwürfel darin auslassen, die Zwiebelwürfel hinzufügen, andünsten

	den Weißkohl hinzufügen, andünsten
250 ml (1/4 l) Gemüsebrühe	hinzugießen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, den Kohl zugedeckt gar dünsten lassen, mit Salz,
Essig	
Zucker	abschmecken
Dünstzeit	etwa 25 Minuten.

Pro Portion: E: 5 g, F: 23 g, Kh: 7 g, kJ: 1106, kcal: 264

Tip Dazu Schweinebraten und Salzkartoffeln servieren.

Rotkohl

tiefkühlgeeignet

	Von
1 kg Rotkohl	die groben äußeren Blätter ablösen, den Kohl vierteln, den Strunk herausschneiden
	den Kohl waschen, sehr fein schneiden oder hobeln
3 mittelgroße saure Äpfel	schälen, vierteln, entkernen, kleinschneiden
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, würfeln
50 g Schweineschmalz	zerlassen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, Kohl und Äpfel dazugeben, andünsten
1 Lorbeerblatt	
3 Gewürznelken	
3 Wacholderbeeren	
Salz	
frisch gemahlenen Pfeffer	
Zucker	
2 EL Essig	
3 EL Johannisbeergelee	
125 ml (1/8 l) Wasser	hinzufügen, den Rotkohl zugedeckt gar dünsten lassen, mit Salz, Zucker abschmecken
Garzeit	etwa 1 1/2 Stunden.

Pro Portion: E: 5 g, F: 14 g, Kh: 27 g, kJ: 1110, kcal: 264

Abwandlung Anstelle von Wasser Weiß- oder Rotwein nehmen oder 2 Eßlöffel Preiselbeerkompott unterrühren.

Tip Es ist empfehlenswert, Rotkohl in größeren Mengen zuzubereiten und ihn dann portionsweise einzufrieren.
Einzufrierender Rotkohl sollte noch „Biß“ haben, also nicht zu gar sein.

Schalotten in Rotwein

(Foto)

raffiniert

500 g Schalotten	abziehen, evtl. halbieren
40 g Butter	zerlassen, die Schalotten darin hellgelb dünsten
20 g Zucker	darüberstreuen, unter Rühren etwas karamelisieren lassen
250 ml (¼ l) Rotwein	hinzugießen, zugedeckt gar dünsten lassen die Schalotten mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken, mit
1 EL gehackter glatter Petersilie	bestreuen
Garzeit	etwa 25 Minuten.

Pro Portion: E: 3 g, F: 8 g, Kh: 25 g, kJ: 963, kcal: 230

Tip Unter die Schalotten Crème fraîche rühren.

Grüne Bohnen (Schnitt- oder Brechbohnen)

	Von
750 g grünen Bohnen	die Enden abschneiden, die Bohnen evtl. abfädeln, waschen, schneiden oder brechen
Salzwasser	zum Kochen bringen, die Bohnen hineingeben, zugedeckt gar kochen lassen, zum Abtropfen auf ein Sieb geben
1 Zwiebel	abziehen, würfeln
40 g Butter oder Margarine	zerlassen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, die Bohnen hinzufügen, schwenken, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer Bohnenkraut	würzen, mit
1 EL gehackter Petersilie	bestreuen
Kochzeit	15–20 Minuten.

Pro Portion: E: 5 g, F: 9 g, Kh: 8 g, kJ: 551, kcal: 131

Tip Für Schnittbohnen eine flache, breite Sorte, am besten Stangenbohnen nehmen; für Brechbohnen die runden, fleischigen, sogenannten Speckbohnen nehmen.

Abwandlung

40 g durchwachsenen Speck	würfeln, auslassen
20 g Butter	hinzufügen, zerlassen
1 EL Zwiebelwürfel	darin andünsten, die Bohnen darin schwenken.



Gedünstete Pfifferlinge mit Speck

klassisch

500 g Pfifferlinge	verlesen, putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen
60 g durchwachsenen Speck	fein würfeln, in einer Pfanne auslassen
30 g Butter	hinzufügen, zerlassen
2 Schalotten	abziehen, würfeln, in dem Speckfett andünsten, die Pfifferlinge hinzufügen, dünsten lassen, mit
Salz, Pfeffer	abschmecken
1 EL gehackte Petersilie	unterheben
Dünstzeit	etwa 7 Minuten.

Pro Portion: E: 4 g, F: 17 g, Kh: 5 g, kJ: 790, kcal: 189

Zucchini im Käsemantel

(Foto)

schnell

400 g Zucchini	waschen, abtrocknen, die Enden abschneiden, die Zucchini schräg in ½ cm dicke Scheiben schneiden (Foto 1), mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen, in
75 g Weizenmehl	wenden
1 Ei	mit
3 EL kaltem Wasser	verschlagen, die Zucchinischeiben darin wenden (Foto 2)
100 g frisch geriebenen Parmesan	mit
75 g Semmelbröseln	vermengen, die Zucchinischeiben zuletzt darin wenden, gut andrücken, etwas von
125 ml (⅛ l) Speiseöl	in einer Pfanne erhitzen, die Zucchinischeiben bei mittlerer Hitze darin goldgelb braten (Foto 3)
Bratzeit	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 16 g, F: 40 g, Kh: 30 g, kJ: 2401, kcal: 574

Tip Dazu gemischten Salat reichen.









Leipziger Allerlei

klassisch

(etwa 6 Portionen)

250 g Spargel	waschen, von oben nach unten dünn schälen, darauf achten, daß die Schalen vollständig entfernt, die Köpfe aber nicht verletzt werden, die unteren Enden abschneiden (holzige Stellen vollkommen wegschneiden), den Spargel abspülen, in 4 cm lange Stücke schneiden
500 g Erbsen	auspalen
o d e r ersatzweise	
200 g tiefgekühlte Erbsen	auftauen lassen
	von
250 g Blumenkohl	die Blätter und die schlechten Stellen entfernen, den Strunk abschneiden, den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen
250 g Kohlrabi	schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden
250 g Möhren	putzen, schälen, waschen, in Scheiben schneiden
	in einem großen Topf
Salzwasser	zum Kochen bringen, Blumenkohl und Spargel hineingeben, während der letzten 3 Minuten Kochzeit die Erbsen hinzufügen, das Gemüse auf ein Sieb geben, abtropfen lassen
75 g Butter	zerlassen, Kohlrabi- und Möhrenscheiben darin andünsten, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen
125 ml (1/8 l) Gemüsebrühe	hinzugießen, das Gemüse zugedeckt gar dünsten lassen
1 Bund glatte Petersilie	abspülen, trockentupfen, die Blättchen von den Stengeln zupfen, fein hacken, mit Blumenkohl, Spargel und Erbsen unter das gedünstete Gemüse geben
Kochzeit für Blumenkohl und Spargel	12–15 Minuten
Kochzeit für die Erbsen	etwa 3 Minuten
Dünstzeit für Kohlrabi und Möhren	10–15 Minuten.

Pro Portion: E: 5 g, F: 11 g, Kh: 8 g, kJ: 647, kcal: 155

Beilage Feine Fleischgerichte.

Tip Leipziger Allerlei mit gedünsteten Morcheln verfeinern.

Rote-Bete-Gemüse

preiswert

750 g Rote Bete	gründlich waschen, schälen (am besten mit Gummihandschuhen, da die Rote Bete stark färbt), in dünne Scheiben schneiden, große Scheiben halbieren
50 g Butter	zerlassen, die Rote-Bete-Scheiben darin andünsten, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen
250 ml (1/4 l) Gemüsebrühe	hinzugießen, zugedeckt etwa 20 Minuten dünsten lassen
2 kleine Gemüsezwiebeln (etwa 400 g)	abziehen, in Scheiben schneiden, zu der Roten Bete geben, noch etwa 15 Minuten mitdünsten lassen
75 g durchwachsenen Speck	würfeln, kroß ausbraten, zu dem Gemüse geben, nach Belieben mit
gemahlenem Zimt	abschmecken
	das Gemüse auf einer Platte anrichten
1 Becher (150 g) Crème fraîche	darüber verteilen, mit
2 EL Schnittlauchröllchen	bestreuen
Garzeit	etwa 35 Minuten.

Pro Portion: E: 7 g, F: 35 g, Kh: 18 g, kJ: 1768, kcal: 423

Sauerkraut

klassisch

4 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, würfeln
3 EL Speiseöl	erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten
500 g Sauerkraut	lockerzupfen, mit
125 ml (1/8 l) Wasser, Weißwein oder Cidre	zu den Zwiebelwürfeln geben
500 g Äpfel	schälen, vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden, auf das Sauerkraut geben
1 Lorbeerblatt	
4 Wacholderbeeren	
6 Pfefferkörner	hinzufügen, mit
Salz	würzen
	das Sauerkraut zugedeckt dünsten lassen, evtl. noch etwas Flüssigkeit hinzufügen
	das Sauerkraut mit Salz,
Zucker	
frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken
Garzeit	30–45 Minuten.

Pro Portion: E: 3 g, F: 10 g, Kh: 17 g, kJ: 831, kcal: 197

Tip Das Sauerkraut zu Kasseler und Kartoffelpüree servieren.

Tellerlinsen mit Rotwein und Gemüse

(Foto)

preiswert

250 g Tellerlinsen	mit
1 l Fleischbrühe	
1 Lorbeerblatt	zum Kochen bringen, zugedeckt in etwa 30 Minuten knapp gar kochen lassen, so daß sie noch Biß haben
200 g Knollensellerie	putzen, schälen, waschen
200 g Möhren	putzen, schälen, waschen beide Zutaten in kleine Würfel schneiden
200 g Porree (Lauch)	putzen, längs halbieren, waschen, in feine Streifen schneiden
50 g Butter	zerlassen, das Gemüse darin andünsten, zu den Linsen geben
4–5 EL Rotwein	hinzufügen, noch etwa 10 Minuten zugedeckt weitergaren lassen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken, mit
1 EL gehackter glatter Petersilie	bestreuen
Garzeit	etwa 40 Minuten.

Pro Portion: E: 26 g, F: 17 g, Kh: 44 g, kJ: 1943, kcal: 462

Rote Linsen mit Knoblauch

preiswert/raffiniert

5 Knoblauchzehen	abziehen, fein würfeln
50 g Butter	zerlassen, die Knoblauchwürfel darin andünsten
500 g rote Linsen	hinzufügen, mit
1 TL Kurkuma	
½ TL Kreuzkümmel	würzen, mit
1 l Wasser	auffüllen, zugedeckt zum Kochen bringen, gar kochen lassen, mit
Salz	abschmecken
1 Bund Frühlingszwiebeln	putzen, waschen, in Ringe schneiden, etwa 5 Minuten vor Beendigung der Garzeit unter die Linsen heben
Kochzeit	etwa 20 Minuten.

Pro Portion: E: 34 g, F: 12 g, Kh: 75 g, kJ: 2339, kcal: 553

Beilage	Fladenbrot, gemischter Blattsalat.



Kürbisgemüse

schnell

(Foto)

1 kg Kürbis	schälen, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen, das Kürbisfleisch in Stifte schneiden
50 g Butter	zerlassen, die Kürbisstifte darin andünsten
125 ml (1/8 l) Fleischbrühe	hinzugießen, den Kürbis zugedeckt gar dünsten lassen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
Zucker	
Essig	abschmecken
2 EL feingehackten Dill	
2 EL feingehackte Petersilie	unterrühren
Dünstzeit	etwa 8 Minuten.

Pro Portion: E: 4 g, F: 11 g, Kh: 8 g, kJ: 647, kcal: 154

Tip Kürbisgemüse zu gebratener Leber mit Reis reichen.

Überbackene Selleriescheiben

vegetarisch

800 g Knollensellerie	putzen, schälen, waschen, in 1½ cm dicke Scheiben schneiden, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, mit
Zitronensaft	beträufeln, in
100 g Weizenmehl	wenden
6 EL Speiseöl	in einer Pfanne erhitzen, die Selleriescheiben portionsweise darin anbraten, schuppenartig in eine gefettete, große Auflaufform schichten
150 g Kräuter-Frischkäse	mit
125 ml (1/8 l) Schlagsahne	verrühren, über die Selleriescheiben geben
50 g Butter	in Flöckchen darauf verteilen
	die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	etwa 200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 180 °C (vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Backzeit	10–15 Minuten.

Pro Portion: E: 10 g, F: 43 g, Kh: 36 g, kJ: 2448, kcal: 584

Beilage Kartoffelpüree.



Schwarzwurzeln in Sahnesauce

klassisch

1 kg Schwarzwurzeln	unter fließendem kaltem Wasser gründlich bürsten, schälen, waschen
1 l kaltes Wasser	mit
2 gestr. EL Weizenmehl	
2 EL Essig	verrühren, die Schwarzwurzeln einige Zeit hineinlegen, damit die Stangen weiß bleiben, abtropfen lassen, in Stücke schneiden
375 ml (3/8 l) Wasser	mit
1 TL Salz	
2 EL Essig	zum Kochen bringen, die Schwarzwurzeln hineingeben, zugedeckt zum Kochen bringen, gar kochen lassen, die Schwarzwurzeln in eine vorgewärmte Schüssel geben, warm stellen, von dem Kochwasser 250 ml (1/4 l) abmessen.
	Für die Sahnesauce
30 g Butter oder Margarine	zerlassen
25 g Weizenmehl	unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist
250 ml (1/4 l) Schwarzwurzel-Kochwasser	
125 ml (1/8 l) Schlagsahne	hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, die Sauce zum Kochen bringen, kochen lassen
1 Eigelb	mit
2 EL kaltem Wasser	verschlagen, die Sauce damit abziehen (nicht mehr kochen lassen), evtl. mit
Salz	
frisch gemahlenem weißem Pfeffer	abschmecken
1–2 EL feingehackte glatte Petersilie	unterrühren, die Schwarzwurzeln in die Sauce geben
Kochzeit für die Schwarzwurzeln	15–20 Minuten
Kochzeit für die Sauce	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 5 g, F: 18 g, Kh: 28 g, kJ: 1273, kcal: 304

Beilage	Salzkartoffeln, gekochter Schinken.

Spargel

1 kg Spargel	von oben nach unten schälen, darauf achten, daß die Schalen vollständig entfernt, die Köpfe aber nicht verletzt werden die unteren Enden gerade und alle Stangen möglichst gleich lang schneiden (holzige Stellen vollkommen wegschneiden), den Spargel waschen
375 ml (3/8 l) Wasser **1 TL Salz** **Zucker**	mit
20 g Butter oder Margarine	zum Kochen bringen, den Spargel hineingeben, zugedeckt zum Kochen bringen, gar kochen lassen den garen Spargel mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausnehmen, auf eine vorgewärmte Platte legen
50 g Butter	zerlassen, klären, nach Belieben bräunen, zu dem Spargel reichen
Kochzeit	etwa 15 Minuten.

Pro Portion: E: 4 g, F: 15 g, Kh: 4 g, kJ: 701, kcal: 167

Beilage	Roher Schinken, Rührei, Kalbsschnitzel, Petersilienkartoffeln.
Abwandlung	Hollandaise (Rezept S.194) oder Sauce béarnaise (Rezept S. 194) zum Spargel reichen, mit gehackter Petersilie bestreuen. Anstelle von weißem Spargel grünen Spargel verwenden, diesen nur am unteren weißen Ende schälen (Kochzeit etwa 12 Minuten).
Tip	Geschälten Spargel roh einfrieren, später tiefgekühlt in kochendes Wasser geben und wie im Rezept angegeben zubereiten. Frischer Spargel muß sich leicht brechen lassen und an den Bruchstellen saftig sein.

Junge Erbsen

für Kinder

750 g ausgepalte Erbsen (2 kg mit Hülsen)	waschen
25 g Butter oder Margarine	zerlassen, die Erbsen darin andünsten
100 ml Wasser **Salz** **Zucker**	hinzufügen, zugedeckt gar dünsten lassen
10 g Butter	hinzufügen, kurz miterhitzen die Erbsen mit Salz, Zucker abschmecken, mit
1 EL gehackter Petersilie	bestreuen
Dünstzeit	10–15 Minuten.

Pro Portion: E: 12 g, F: 8 g, Kh: 24 g, kJ: 968, kcal: 231

Pastinaken-Möhren-Gemüse

raffiniert

(Foto)

300 g Möhren	putzen, schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden
50 g Butter	zerlassen, die Möhren unter Rühren etwa 5 Minuten darin dünsten
700 g Pastinaken	schälen, die Spitze in dünne Scheiben schneiden, das untere Ende vierteln, in dünne Scheiben schneiden, die Pastinakenscheiben zu den Möhren geben, etwas mitdünsten lassen
125 ml (1/8 l) Gemüsebrühe	hinzugießen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, zugedeckt 6–8 Minuten weiterdünsten
1 EL kleingeschnittene glatte Petersilie	darüber verteilen
Dünstzeit	12–15 Minuten.

Pro Portion: E: 3 g, F: 11 g, Kh: 18 g, kJ: 804, kcal: 193

Beilage Salzkartoffeln, Fischfilet.

Topinambur in gebräunter Butter

klassisch

800 g Topinambur	waschen, zugedeckt in
Salzwasser	zum Kochen bringen, gar kochen lassen, abgießen, etwas abkühlen lassen, schälen, den Topinambur in Scheiben schneiden
80 g Butter	zerlassen, etwas bräunen lassen, die Topinamburscheiben darin schwenken, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, mit
1 EL gehackter glatter Petersilie	bestreuen
Kochzeit	15–20 Minuten.

Pro Portion: E: 2 g, F: 17 g, Kh: 5 g, kJ: 757, kcal: 181

Tip Zu kurzgebratenem Fleisch reichen.



Ratatouille

(Foto)

für Gäste

300 g Gemüsezwiebeln	abziehen, in Scheiben schneiden
4 EL Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelscheiben darin 3–5 Minuten andünsten
je 1 grüne und rote Paprikaschote (300 g)	halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schoten waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben, kurz mitdünsten lassen
250 g Zucchini 250 g Auberginen	beide Zutaten waschen, die Enden abschneiden, das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, in die Pfanne geben, zugedeckt etwa 15 Minuten gar dünsten lassen, das Gemüse mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer Kräutern der Provençe	würzen
4 große Tomaten (300 g)	kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten entkernen, in Stücke schneiden, vorsichtig unter das Gemüse heben, miterhitzen das Gemüse nochmals mit den Gewürzen abschmecken
Dünstzeit	etwa 20 Minuten.

Pro Portion: E: 4 g, F: 13 g, Kh: 12 g, kJ: 766, kcal: 183

Beilage Reis, Stangenweißbrot.

Rosenkohl

einfach

	Von
750 g Rosenkohl	die beschädigten und fleckigen äußeren Blättchen entfernen, etwas vom Strunk abschneiden, die Rosenkohlröschen am Strunk kreuzförmig einschneiden, die Röschen waschen, abtropfen lassen, in
kochendes Salzwasser	geben, zugedeckt zum Kochen bringen, gar kochen, zum Abtropfen auf ein Sieb geben
50 g Butter	zerlassen, den Rosenkohl darin schwenken, mit
Salz geriebener Muskatnuß	würzen
Kochzeit	etwa 15 Minuten.

Pro Portion: E: 7 g, F: 11 g, Kh: 6 g, kJ: 649, kcal: 156

Tip Rosenkohl zu Schweinebraten oder Wildgerichten servieren.



Gefüllte Champignons

gut vorzubereiten

Für die Füllung

600 g Blattspinat	verlesen, waschen, auf ein Sieb geben
1 kleine Zwiebel	abziehen, würfeln
40 g Butter	in einem großen Topf zerlassen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, den Spinat tropfnaß hinzufügen, mit
Salz **frisch gemahlenem Pfeffer** **geriebener Muskatnuß**	würzen, bei schwacher Hitze zugedeckt dünsten lassen, vorsichtig umrühren, den Spinat auf ein Sieb geben, etwas abkühlen lassen, kleinschneiden
12 große Champignons (etwa 600 g)	putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen, die Stiele herausdrehen, kleinschneiden
20 g Butter	zerlassen, die kleingeschnittenen Stiele darin andünsten, mit Salz, Pfeffer würzen, zu dem Spinat geben
125 g Kräuter-Frischkäse **2 EL Semmelbrösel**	unterheben, nochmals abschmecken.
	Die ausgehöhlten Champignons innen mit Salz und Pfeffer bestreuen, in eine gefettete Auflaufform geben, die Füllung darauf verteilen, mit
75 g geriebenem Emmentaler Käse	bestreuen
500 ml (1/2 l) Schlagsahne **etwas gekörnter Gemüsebrühe**	erhitzen, um etwa 1/3 einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, abschmecken, in die Auflaufform gießen die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	etwa 180 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 160 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	etwa Stufe 3 (nicht vorgeheizt)
Backzeit	etwa 25 Minuten
Dünstzeit für den Spinat	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 19 g, F: 61 g, Kh: 13 g, kJ: 2939, kcal: 702

Gegrillte Austernpilze mit Tomaten und Speck

für Gäste

500 g kleine Austernpilze	verlesen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen, die dicken Stiele abschneiden, große Austernpilze halbieren oder vierteln
2 Bund Petersilie **1 kleines Bund Basilikum**	abspülen, trockentupfen, die Blättchen von den Stengeln zupfen, die Petersilie und die Hälfte der Basilikumblättchen fein hacken, mit

Salz	
frisch gemahlenem	
weißem Pfeffer	
6 EL Speiseöl	verrühren, die Austernpilze darin etwa 30 Minuten marinieren
4 kleine Tomaten	
(etwa 200 g)	waschen, abtrocknen, kreuzweise einschneiden, Tomaten, Austernpilze,
8 Scheiben durchwachsenen	
Speck (etwa 170 g)	auf ein mit Alufolie belegtes Backblech legen, unter den vorgeheizten Grill schieben, so lange grillen, bis die Speckscheiben knusprig braun sind, die gegrillten Austernpilze mit den Tomaten und Speckscheiben auf einer Platte anrichten, mit den restlichen Basilikumblättern garnieren
Grillzeit	etwa 6 Minuten.

Pro Portion: E: 7 g, F: 46 g, Kh: 6 g, kJ: 2168, kcal: 518

Shii-Take-Pilze

für Gäste

400 g Shii-Take-Pilze	putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen, in Scheiben schneiden
1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, fein würfeln
3 EL Speiseöl	erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, die Pilze,
40 g Butter	hinzufügen, unter Rühren gar dünsten lassen
5 EL Schlagsahne	unterrühren, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken
2 mittelgroße Tomaten	kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten vierteln, in Streifen schneiden, unterheben
2 EL gehackte glatte Petersilie	unterheben, das Gemüse erhitzen, evtl. nochmals abschmecken
Dünstzeit	5–7 Minuten.

Pro Portion: E: 3 g, F: 24 g, Kh: 7 g, kJ: 1095, kcal: 262

Tip Shii-Take-Pilze als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch reichen. Getrocknete Shii-Take-Pilze nach Anleitung auf dem Päckchen einweichen (ergibt etwa das Vierfache des Gewichtes), weiterverwenden.

Abwandlung Auf diese Weise können auch Steinpilze zubereitet werden.

Fenchel mit gebräunter Butter
(Foto)

	Von
1 kg Fenchelknollen	die Stiele dicht oberhalb der Knollen abschneiden, braune Stellen und Blätter entfernen, die Wurzelenden gerade schneiden, die Knollen waschen, halbieren, in
250 ml (1/4 l) kochendes Salzwasser	geben, zugedeckt zum Kochen bringen, gar kochen lassen die Knollen in Viertel schneiden, auf eine vorgewärmte Platte legen, warm stellen
50 g Butter	zerlassen, bräunen lassen, mit Salz würzen, über den Fenchel gießen, mit gewaschenem, gehacktem Fenchelgrün bestreuen
Kochzeit	etwa 20 Minuten.

Pro Portion: E: 6 g, F: 11 g, Kh: 8 g, kJ: 662, kcal: 158

Abwandlung	Fenchelknollen in
250 ml (1/4 l) Flüssigkeit (halb Weißwein, halb Wasser)	garen, in eine gefettete Auflaufform geben, den Sud darübergießen, mit
50 g geriebenem Parmesan	bestreuen, mit
Butterflöckchen	belegen, etwa 10 Minuten bei etwa 200 °C auf dem Rost im vorgeheizten Backofen überbacken.

Blattspinat
schnell

1 kg Spinat	verlesen, waschen, auf ein Sieb geben
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, würfeln
75 g Butter oder Margarine	in einem großen Topf zerlassen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, den Spinat tropfnaß hinzufügen, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer geriebener Muskatnuß	würzen, zugedeckt bei schwacher Hitze garen lassen, vorsichtig umrühren, mit Salz, Pfeffer abschmecken
Dünstzeit	5–10 Minuten.

Pro Portion: E: 7 g, F: 16 g, Kh: 3 g, kJ: 798, kcal: 191

Abwandlung	
30 g Pinienkerne	in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, den Spinat damit anrichten
	o d e r
3 abgezogene, durchgepreßte Knoblauchzehen	mit den Zwiebeln andünsten.



Maronen, glasiert

raffiniert

1 kg Maronen (Eßkastanien)	über Kreuz einritzen (Foto 1), auf ein Backblech legen, in den Backofen schieben sobald sich die Schalenspitzen an den eingeschnittenen Stellen nach außen biegen, die Maronen mit
kochendem Wasser	übergießen, damit sich die gelbe Haut entfernen läßt, die Maronen schälen (Foto 2), dabei die pelzige Innenhaut ebenfalls entfernen
40 g Butter	zerlassen
20 g Zucker	hinzufügen, die Maronen unter Rühren etwa 5 Minuten darin dünsten, bis sie mit einer Butter-Zucker-Schicht überzogen sind (Foto 3)
125 ml (1/8 l) Gemüsebrühe	hinzugießen, zugedeckt gar dünsten lassen

Ober-/Unterhitze	160–180 °C (vorgeheizt)
Heißluft	140–160 °C (vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Backzeit	15–20 Minuten
Dünstzeit für die Maronen	10–15 Minuten.

Pro Portion: E: 8 g, F: 13 g, Kh: 113 g, kJ: 2612, kcal: 623

Tip Glasierte Maronen zu Wild reichen.
Anstatt im Backofen können die Maronen auch etwa 15 Minuten in Wasser gegart werden.







Deftiger Grünkohl

tiefkühlgeeignet

	Von
1½ kg Grünkohl	die welken und fleckigen Blätter und die Rippen entfernen, den Grünkohl gründlich waschen, in
kochendes Salzwasser	geben, zum Kochen bringen, 1–2 Minuten kochen, abtropfen lassen, grob hacken
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, würfeln
30 g Schweineschmalz	erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten lassen, den Grünkohl hinzufügen
375 ml (3/8 l) Wasser	hinzufügen, mit
Salz	würzen, zugedeckt zum Kochen bringen, etwa 30 Minuten kochen lassen
500 g Kasseler (mit Knochen)	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, den Knochen auslösen, das Fleisch mit dem Knochen zu dem Grünkohl geben, mitkochen lassen
	15 Minuten vor Beendigung der Kochzeit
2 Rauchenden (je 150 g)	mit
2 Kohlwürsten (je 150 g)	zu dem Grünkohl geben, etwa 15 Minuten mitkochen lassen
	den Grünkohl mit Salz,
frisch gemahlenem Pfeffer	
geriebener Muskatnuß	
Zucker	abschmecken
20 g Haferflocken	hinzufügen, kurz miterhitzen
	das Fleisch in Scheiben schneiden, mit den Würsten und dem Grünkohl auf einer großen Platte anrichten
Kochzeit	etwa 1 Stunde.

Pro Portion: E: 67 g, F: 49 g, Kh: 9 g, kJ: 3356, kcal: 798

Beilage	Röstkartoffeln in Butter und Zucker gebraten.
Tip	Grünkohl kann sehr gut in größeren Mengen zubereitet und portionsweise eingefroren werden. Er kann auch – nur abgekocht – zur späteren Verwendung eingefroren werden. Grünkohl schmeckt aufgewärmt besonders gut.

Möhren (Wurzeln)

1 kg Möhren	putzen, schälen, waschen, in Scheiben oder Stifte schneiden
25 g Butter	zerlassen, die Möhren kurze Zeit darin andünsten
100 ml Wasser	
Salz	
1 gestr. TL Zucker	hinzufügen, zugedeckt gar dünsten lassen
10 g Butter	hinzufügen, kurz miterhitzen
	die Möhren mit Salz, Zucker abschmecken, mit

1 EL gehackter Petersilie	bestreuen
Dünstzeit	etwa 15 Minuten.

Pro Portion: E: 2 g, F: 8 g, Kh: 12 g, kJ: 542, kcal: 130

Gegrillte Tomaten

6 mittelgroße Tomaten	waschen, waagerecht halbieren, die Stengelansätze herausschneiden die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben in eine gefettete Auflaufform geben, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
Kräutern der Provençe	bestreuen
2 Knoblauchzehen	abziehen, durch die Knoblauchpresse drücken, auf den Tomaten verteilen
25 g Butter	in Flöckchen darauf setzen, mit
30 g geraspeltem	
Gouda (mittelalt)	bestreuen, die Form auf dem Rost unter den vorgeheizten Grill schieben
Grillzeit	etwa 10 Minuten.

Pro Portion: E: 3 g, F: 8 g, Kh: 4 g, kJ: 411, kcal: 99

Kohlrabi

tiefkühlgeeignet

1 kg Kohlrabi	schälen (nach Belieben die zarten Kohlrabiblätter beiseite legen), waschen, in Streifen schneiden
25 g Butter	zerlassen, die Kohlrabistreifen darin andünsten
100 ml Wasser	
Salz	
geriebene Muskatnuß	hinzufügen, zugedeckt gar dünsten lassen
10 g Butter	hinzufügen, kurz miterhitzen die Kohlrabi mit Salz, Muskatnuß abschmecken, mit
1 EL gehackter Petersilie	bestreuen
Dünstzeit	10–15 Minuten.

Pro Portion: E: 3 g, F: 8 g, Kh: 7 g, kJ: 476, kcal: 114

Abwandlung Die Kohlrabistreifen zugedeckt in 500 ml ($^1/_2$ l) Wasser weich kochen, in einer hellen Grundsauce (Rezept S. 189) anrichten.

Für unsere tägliche Ernährung ist Gemüse sehr wichtig. Es enthält einen hohen Anteil von Kohlenhydraten und Ballaststoffen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Außerdem gibt es Gemüse in soviel verschiedenen Geschmacksrichtungen, daß für jeden etwas dabei ist.
Der Gemüsekonsum ist in den letzten Jahren stetig gestiegen, auf gesunde Ernährung wird mehr und mehr Wert gelegt. Das ganze Jahr über sind in- und ausländische Gemüse erntefrisch auf dem Markt, für eine abwechslungsreiche Gemüseküche.

Gemüse wird in verschiedene Arten eingeteilt, nach den verzehrbaren Pflanzenanteilen faßt man die Gemüsearten wie folgt zusammen:

Knollen- und Wurzelgemüse
- Möhren, Knollensellerie, Schwarzwurzeln, Rübchen

Blütengemüse
- Artischocken, Blumenkohl

Blattgemüse
- Spinat, Mangold, Sauerampfer

Kohlgemüse
- Rosenkohl, Rot-, Weißkohl, Wirsing, Grünkohl

Zwiebelgemüse
- Porree (Lauch), Zwiebeln, Frühlingszwiebeln

Hülsenfrüchte
- Linsen, Bohnen, Erbsen, Sojabohnen

Fruchtgemüse
- Tomaten, Gurken, Kürbisse, Paprika

Stengelgemüse
- Spargel, Rhabarber

Kulturpilze
- Austernpilz, Champignon, Pfifferling

Einkauf und Lagerung

- Möglichst immer frisches, knackiges Gemüse einkaufen. Gemüse mit welken Stengeln und Blättern ist nicht mehr frisch.
- Freilandgemüse ist aromatischer und kräftiger als Treibhausgemüse.
- Die Lagerzeit sollte so kurz wie möglich gehalten werden, damit möglichst wenig Nähr- und Aromastoffe verloren gehen.
- Gemüse im Gemüsefach des Kühlschranks oder im kühlen Keller oder Vorratsraum aufbewahren.
- Wurzelgemüse hält sich im trockenen Sand aufbewahrt etwa 5 Monate.

Vorbereitung

Gemüse wird am besten vorbereitet, wenn
- es erst kurz **vor** der Zubereitung geputzt wird
- es immer vor dem Zerkleinern gewaschen wird
- **nie** im Wasser liegen bleibt, sondern unter fließendem kaltem Wasser kurz abgespült wird.

Gemüse garen

- Gemüse am besten schonend garen, z. B. **dünsten** (im eigenen Saft garen), **dämpfen** oder in **Folie** eingewickelt garen.
- Gemüse **bißfest** garen. Bei einer knappen Garzeit behält das Gemüse seine Mineralstoffe und seine frische Farbe.
- Tiefkühlgemüse **unaufgetaut** mit etwas Flüssigkeit oder gedünsteten Zwiebelwürfeln garen.

Gemüse dünsten

- Tropfnasses Gemüse und Gewürze in einen Topf geben.
- Gut schließenden Topfdeckel auflegen. Das Gemüse bei schwacher Hitze bißfest garen.
- Nur bei Bedarf etwas Wasser zufügen.

Durch das Erwärmen der Flüssigkeit entsteht Dampf, der am Topfdeckel kondensiert und auf das Gemüse tropft. In diesem Kreislauf gart das Gemüse unter 100 °C.
Die Geschmacks- und Aromastoffe bleiben erhalten und das Gemüse muß kaum gewürzt werden.

Die richtige Vorbereitung von Gemüse



Zwiebel spicken

Zwiebel abziehen, quer etwa 2 cm tief einschneiden. Lorbeerblatt in den Spalt schieben. Nelken mit dem Stielende in die Zwiebel stecken.



Zwiebel würfeln

Zwiebel abziehen, längs halbieren.

Die Zwiebelhälfte mit einem Messer in schmalen Abständen senkrecht durchschneiden, dabei die Wurzel aber ganz lassen; dann waagerecht bis zur Wurzel durchschneiden. Die Würfel senkrecht abschneiden.



Weißen **Spargel** mit einem Sparschäler vom Kopf zum Ende hin dünn **schälen.**



Pilze mit Küchenpapier abreiben.



Paprikaschoten mit einem Löffel aushöhlen.

Kleine Warenkunde

Auberginen



Artischocken



Blumenkohl



Fenchel



Auberginen, Eierfrüchte
Länglich ovale Früchte mit glatter Schale, tiefvioletter Farbe und wenig Eigengeschmack. Die Schale kann mit verzehrt werden, Stengelansatz und braune Stellen entfernen.

Artischocken
Grüne, feste Blütenköpfe mit anliegenden Blättern, die sich zum unteren Ende hin verdicken und einem fleischigen Boden. Von den gegarten Köpfen werden die Blätter abgezupft und nur das untere Ende wird mit einer Sauce verzehrt. Vor dem Verzehr des Bodens den Flaum (Heu) mit einem Messer entfernen.

Blumenkohl
Fester weißer bis hellgelber Kopf mit vielen kleinen Röschen. Blätter und schlechte Stellen entfernen, den Strunk abschneiden, den Kopf in Röschen teilen. Unzerteilten Blumenkohl vor dem Garen etwa 2 Minuten mit dem Kopf nach unten in Salzwasser legen, um vorhandenes Ungeziefer auszuwaschen.

Blattspinat
Vitamin- und mineralstoffreiches Blattgemüse. Die Blätter werden oberhalb der Wurzel abgeschnitten und sehr gründlich gewaschen.

Brokkoli
Grün-violette Köpfe mit kleinen Röschen, nicht ganz so fest wie Blumenkohl. Blättchen entfernen, den Strunk vorsichtig schälen.

Bohnen
Es gibt verschiedene Arten (z. B. Prinzess-, Brech-, Schneidebohnen, Dicke Bohnen). Bohnen sollten niemals roh gegessen werden, da sie Phasin enthalten. Dieser Stoff ruft Magen- und Darmentzündungen hervor, wird aber beim Kochen zerstört.

Champignons, Egerlinge
Diese Pilze sind hauptsächlich als Zuchtpilze auf dem Markt. Champignons sind weiß oder braun (Steinchampignons mit einem intensiveren Pilzgeschmack.) Torfreste an der Pilzunterseite abschneiden, die Pilze mit einem Küchentuch abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen und weiterverarbeiten.

Chicorée
Leicht bitteres Gemüse, das auch als Salat verwendet wird. Der bittere Strunk wird herausgeschnitten.

Chinakohl
Große längliche Köpfe von blassgrüner Farbe. Welke Blätter ablösen, den Kopf der Länge nach halbieren, unter fließendem kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen.

Erbsen
Es gibt Zucker-, Pal- und Markerbsen. **Zuckererbsen** oder auch Kaiserschoten sind flache, hellgrüne Hülsen mit sehr kleinen Erbschen. Sie werden ganz verzehrt. **Markerbsen** sind geschmacklich besser als Palerbsen. Vor dem Zubereiten werden sie aus den Schoten gelöst (ausgepalt).

Fenchel
Weiße, fleischige Blattstiele. An der Unterseite zu einer festen Knolle zusammengewachsen. Das Fenchelkraut kann mitverwendet werden. Große Knollen der Länge nach halbieren und unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Hellgrüne Stielansätze und braune Stellen abschneiden. Leichter Anisgeschmack.

Gurken

Freilandgurken haben am Stielansatz häufig Bitterstoffe, deshalb die Gurken von oben nach unten (vom Stielende zur Blüte) schälen. Nicht zusammen mit Tomaten aufbewahren. Tomaten scheiden Äthylen aus, ein Gas, das Gurken schnell gelb werden läßt.

Grünkohl

Die Blätter haben einen leicht gekräuselten Rand und eine starke Mittelrippe. Erst nach dem ersten Frost richtig schmackhaft. Hoher Anteil an Carotin. Starke Rippen und welke Blätter entfernen.

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte (Leguminosen) sind die eiweißreichsten pflanzlichen Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Vitamin B, Folsäure, Eisen und Ballaststoffen. Hülsenfrüchte sind jahrelang haltbar, wenn sie in dichten Behältern trocken aufbewahrt werden. Für die Zubereitung werden Hülsenfrüchte gewaschen und je nach Sorte vor dem Kochen eingeweicht.



Knollensellerie

Feste, würzige gelb-weiße Knolle. Beim Kauf darauf achten, daß sie nicht hohl klingt, wenn man darauf klopft, da sie dann im Inneren weich ist. Sellerie wird gewaschen, geschält oder in der Schale gegart, mit kaltem Wasser übergossen und dann geschält.

Kohlrabi

Glatte hellgrüne u… etwas feste Knollen. Junge Fru… der re häufig leicht holzig. … ei-
Kohlrabi werden vor dem Ve… Blätter und Stiele entfernt. Die Blätt… nen auch mitverwendet werden.

Kürbis

Hellgelbe bis hellorange Früchte mit fester Schale und vielen Kernen und Fasern im Innern. Es gibt verschiedene Sorten von sehr unterschiedlicher Größe. Gewaschene Kürbisse halbieren, die Kerne und die faserige Innenmasse entfernen.

Mais

Aufgrund des hohen Zuckergehaltes (schwankt zwischen 4 und 14 %) auch Zuckermais genannt. Maiskolben werden frisch angeboten, die abgelösten Maiskörner kommen meist als Konserven auf den Markt.

Mangold

Knackige, schmale Blattstiele mit einer dickeren Mittelrippe. Vitamin- und mineralreich. Mangold hat einen milden, etwas nußartigen Geschmack. Braune Stellen entfernen und den Mangold gründlich waschen.

Maronen

Eine Edelkastanie, die frisch, geröstet, in Dosen oder in Sirup auf den Markt kommt.

Möhren, Karotten, Wurzeln

Spitz zulaufende, kräftige Wurzeln. Besonders reich an Provitamin A, welches bei etwas Fettzugabe (z. B. Butter) vom Körper besonders gut genutzt wird. Möhren sind reich an Mineral- und Ballaststoffen.

Okraschoten

Ein Fruchtgemüse, welches überwiegend frisch verwendet wird. Beim Kochen sondern die Schoten einen milchigen Schleim ab, der auch in Konserven zu finden ist.

Paprikaschoten

In verschiedenen Farben (rot, grün, gelb, orange) im Handel. Reich an Vitamin C und Kalium.

Die Früchte werden der Länge nach halbiert, von weißen Scheidewänden und Kernen befreit und gewaschen.

Pastinaken
Ein Wurzelgemüse, welches ähnlich wie Möhren verwendet wird. Sie haben einen stark würzenden Charakter.

Porree / Lauch
Feste, hell- bis dunkelgrüne Blattstengel mit kleinem Wurzelansatz. Lauch ist mineralstoffreich und intensiv würzig. Die Wurzel nur soweit abschneiden, daß die Blattstangen nicht auseinanderfallen. Halbieren oder in Ringe schneiden.

Rosenkohl
Dicke, kräftige Stengel mit walnußgroßen Röschen. Wintergemüse mit einem hohen Anteil an Vitamin C. Die gefleckten Außenblättchen der Röschen werden entfernt, der Strunk kreuzweise eingeschnitten.

Rote Bete, rote Rüben
Nähr- und mineralstoffreiches Wurzelgemüse, von intensiver Farbe. Rote Bete wird in der Schale gegart, mit kaltem Wasser übergossen und dann abgepellt.

Rotkohl, Blaukraut
Kräftige, pralle Köpfe mit glatten, am Rand leicht gekräuselten Blättern. Ihr blau-roter Farbstoff wird bei Zugabe von Säure rot. Die äußeren, welken Blätter entfernen, den Kohlkopf vierteln, den Strunk herausschneiden und den Kohl fein hobeln.

Mangold



Okraschoten



Spargel (grün + weiß)



Topinambur



Schwarzwurzeln
Längliche dunkelbraune Wurzel. Wintergemüse mit hohem Anteil an Mineralstoffen und Vitaminen. Wurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, dünn schälen und in Stücke schneiden.

Spargel
Frühlingsgemüse, bis zum 24. Juni aus deutscher Ernte frisch im Handel. Weiße, kräftige Stangen mit weißen, grünen oder violetten Köpfen, wächst unter der Erde.



Grüner Spargel wächst über der Erde und ist kräftiger im Geschmack. Unteres, evtl. holziges Stangenende abschneiden.

Spitzkohl
Kegelförmiger, fester Kohlkopf, der zur Weißkohlfamilie gehört. Etwas zarter als Weißkohl.

Stielmus
Stielmus, auch Rübstiel genannt, wird aus den Blattstielen und Blättern von speziellen Sorten der Weißen Mairübe gewonnen. Es ist ein empfindliches Gemüse und sollte daher schnell verbraucht werden.

Stauden-, Stangen- oder Bleichsellerie
Weißgrüne, knackige Blattstiele, am unteren Rand knollenartig verwachsen. Zartgrüne Blätter. Die Stiele werden einzeln gelöst, evtl. harte Fäden an der Außenseite abziehen.

Steckrüben, Kohlrübe
Eine rundliche Sorte der Speiserübe mit einer dünnen Haut. Je kleiner die Rübchen um so feiner, sie schmecken angenehm mild und leicht süßlich.

Teltower Rübchen
Weiß- bis gelbfleischige pralle Wurzelrüben mit hohem Vitamin- und Mineralstoffanteil. Junge Rübchen (Mairübchen) sind sehr zart. Rüben werden geschält und in Scheiben oder Würfel geschnitten.

Tomaten
Rote, feste Früchte von unterschiedlicher Größe (z. B. Fleisch- und Cocktailtomate) und Form (z. B. Flaschentomate). Überwiegend saftiges Kerngehäuse. Für warme Gerichte sollte die Haut abgezogen werden. Es gibt auch grüne und gelbe Tomaten.

Topinambur
Die beige-rotbraunen Wurzelknollen dieser mit der Sonnenblume und der Artischocke verwandten Knollenpflanze schmecken leicht süßlich und nußartig. Sie müssen vor der Zubereitung gründlich geschält werden.

Weißkohl, Weißkraut
Pralle, feste, gelbgrüne Kohlköpfe mit etwas lockeren Außenblättern. Etwa die Hälfte der Ernte wird zu Sauerkraut verarbeitet. Verarbeitung wie Rotkohl.

Wirsing
Kohl mit locker angelegten, leicht gekräuselten Blättern von kräftig grüner Farbe.
Verarbeitung wie Rotkohl.

Zucchini, Courgette, Zucchetti
Dunkelgrüne, gurkenartige Früchte mit festem Fleisch. Kleine Früchte sind zarter im Geschmack als große. Stiel- und Blütenansatz entfernen.



Zwiebeln, Schalotten
Eine große Familie mit unterschiedlichen Formen, Größen, Farben und Schärfe. Bei Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln) werden die grünen Stangen mitverwendet. Braune oder rote Außenschale der Zwiebeln abziehen.

Bunter Rohkostsalat

für Gäste

100 g Radieschen	putzen, waschen, in Scheiben schneiden (Foto 1)
3 kleine Tomaten	kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten achteln
1 kleine Zucchini (100 g)	waschen, die Enden abschneiden, die Zucchini mit einem Sparschäler (Foto 2) oder einem Messer in Scheiben schneiden
100 g Champignons	putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen, in Scheiben schneiden
100 g Sojasprossen	evtl. abspülen.
	Für die Salatsauce
1 Becher (150 g) Crème fraîche	mit
2 EL Schlagsahne 1 EL Sherryessig	verrühren, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer Zucker	würzen
2 EL gehackte Kräuter (z. B. Kerbel, Estragon, Basilikum)	unterrühren (Foto 3) die Salatzutaten auf einer großen Platte anrichten, die Sauce darüber verteilen.

Pro Portion: E: 5 g, F: 14 g, Kh: 7 g, kJ: 749, kcal: 179

Beilage Frisches Stangenweißbrot oder Fladenbrot.









Gemischter Blattsalat

schnell

1/4 Kopf Friséesalat (100 g) 1/4 Kopf Eichblattsalat (100 g)	die Salate putzen, zerpflücken (Foto 1), waschen, trockenschleudern oder gut abtropfen lassen
1 Chicorée (200 g)	von schlechten Blättern befreien, halbieren, den bitteren Strunk keilförmig herausschneiden (Foto 2), den Chicorée waschen, in Streifen schneiden, abtropfen lassen die Zutaten miteinander vermengen.
	Für die Salatsauce
6 EL Olivenöl	mit
3 EL Kräuteressig	verrühren (Foto 3), mit
Salz Zucker zerstoßenen grünen Pfefferkörnern	würzen
1 kleine Zwiebel	abziehen, in feine Würfel schneiden, mit
1 EL gehackten Kräutern (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)	in die Sauce geben, über den Salat geben, sofort servieren.

Pro Portion: E: 1 g, F: 18 g, Kh: 3 g, kJ: 785, kcal: 187

Tip Sehr gut schmecken auch Hasel- oder Walnußöl und Estragonessig.









Bohnensalat

500 g grüne Bohnen	evtl. abfädeln, waschen, in etwa 4 cm lange Stücke brechen oder schneiden, in
125 ml (1/8 l) kochendes Salzwasser	geben, zugedeckt gar dünsten, abtropfen lassen.
	Für die Salatsauce
3 El Speiseöl	mit
1 EL Essig	verrühren, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
Zucker	würzen
1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, fein würfeln
1 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Bohnenkraut)	
	beide Zutaten unterrühren die noch warmen Bohnen mit der Sauce vermengen den Salat gut durchziehen lassen, evtl. mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken
Dünstzeit	etwa 20 Minuten.

Pro Portion: E: 3 g, F: 9 g, Kh: 6 g, kJ: 521, kcal: 124

Tip Für den Bohnensalat sollten die Bohnen noch warm mit der Salatsauce vermengt werden, damit sie die Gewürze gut aufnehmen können.

Weißkohlsalat

einfach

	Von
500 g Weißkohl	die groben äußeren Blätter entfernen, den Kohl in Viertel schneiden, den Strunk herausschneiden, den Kohl abspülen, sehr fein schneiden oder hobeln, mit
2 schwach geh. TL Salz	gut verkneten, etwa 1 Stunde stehen lassen, dann die entstandene Flüssigkeit abgießen
100 g durchwachsenen Speck	in kleine Würfel schneiden
1 EL Speiseöl	erhitzen, die Speckwürfel darin knusprig braten.
	Für die Salatsauce
3 EL Speiseöl	mit
2 EL Kräuteressig	verrühren, mit Salz,
Zucker	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen

2 kleine Zwiebeln	abziehen, fein würfeln
1 EL Kümmel	
	beide Zutaten unterrühren den Kohl mit der Sauce vermengen den Salat gut durchziehen lassen, mit Salz, Pfeffer abschmecken, mit den Speckwürfeln bestreuen.

Pro Portion: E: 4 g, F: 29 g, Kh: 6 g, kJ: 1300, kcal: 311

Tip Der Weißkohlsalat kann bereits 1 Tag vor dem Verzehr zubereitet werden.

Kartoffelsalat mit Mayonnaise

klassisch

800 g Salatkartoffeln	waschen, zugedeckt in Wasser zum Kochen bringen, gar kochen lassen, abgießen, abdämpfen lassen, noch heiß pellen, abkühlen lassen, in Scheiben schneiden
2 Zwiebeln	abziehen, in kleine Würfel schneiden, in
250 ml (1/4 l) Gemüsebrühe	zum Kochen bringen, 1 Minute kochen lassen, heiß über die Kartoffelscheiben geben, durchziehen lassen
3 Eier	hart kochen, abschrecken, pellen, in Würfel schneiden
100 g Gewürzgurken (aus dem Glas)	in Würfel oder Scheiben schneiden.
	Für die Salatsauce
3 EL Salatmayonnaise	mit
3 EL Gurkenflüssigkeit	verrühren alle Zutaten mit den Kartoffelscheiben vermischen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken, etwas durchziehen lassen
Kochzeit für die Kartoffeln	20–25 Minuten.

Pro Portion: E: 11 g, F: 8 g, Kh: 36 g, kJ: 1149, kcal: 274

Tip 250 g Fleischwurst enthäuten, in kleine Würfel schneiden, unter den Salat geben, 1 geschälten, gewürfelten Apfel oder frische, gehackte Kräuter unterheben.

Fenchel-Orangen-Salat
(Foto)

	Für die Salatsauce
2 EL Speiseöl	mit
1 EL Essig	
5 EL Wasser	
3 EL Gin	
Zucker	verrühren, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen.
500 g Fenchelknollen	waschen, die braunen Stellen abschneiden, die Knollen in dünne Streifen schneiden, mit Salatsauce beträufeln, etwas durchziehen lassen
3 mittelgroße Orangen (je 150 g)	schälen, von der weißen Haut befreien, in dünne Scheiben schneiden, vierteln, abwechselnd mit dem Fenchel in eine Salatschüssel schichten, die Sauce darübergeben.

Pro Portion: E: 4 g, F: 7 g, Kh: 12 g, kJ: 630, kcal: 150

Tip Den Salat auf geschälten Orangenscheiben anrichten, mit Dillzweigen garnieren.

Möhren-Apfel-Salat

schnell

500 g Möhren	putzen, schälen, waschen
250 g Äpfel	schälen, vierteln, entkernen beide Zutaten raspeln.
	Für die Salatsauce
2–3 EL Zitronensaft	mit
1 TL Speiseöl	verrühren, mit
Salz	
Zucker	würzen Möhren und Äpfel mit der Sauce vermengen den Salat mit Salz, Zucker abschmecken.

Pro Portion: E: 1 g, F: 2 g, Kh: 12 g, kJ: 306, kcal: 73

Tip 1–2 EL gehackte Haselnußkerne unter den Salat mengen.



Geflügelsalat

klassisch

375 g gebratenes Geflügelfleisch, z. B. Hähnchenbrust in Streifen schneiden

175 g Mandarinenspalten (aus der Dose)
215 g Champignonscheiben (aus dem Glas)
200 g Spargelstücke (aus dem Glas)

die drei Zutaten abtropfen lassen (den Mandarinensaft auffangen), die Spargelstücke in 3 cm lange Stücke schneiden.

Für die Salatsauce

2 EL Salatmayonnaise mit
2 EL Joghurt
2 EL Mandarinensaft verrühren, mit
Salz
frisch gemahlenem Pfeffer
Zucker würzen, mit den Salatzutaten vermengen, etwas durchziehen lassen, mit
20 g gehackten Walnußkernen bestreuen.

Pro Portion: E: 24 g, F: 6 g, Kh: 12 g, kJ: 922, kcal: 220

Warmer Kartoffelsalat

preiswert

1 kg Salatkartoffeln waschen, zugedeckt in Wasser zum Kochen bringen, gar kochen lassen, abgießen, abdämpfen, heiß pellen, in Scheiben schneiden.

Für die Salatsauce

75 g fetten Speck in Würfel schneiden, auslassen, das Speckfett durch ein Sieb in eine Schüssel gießen
2 Zwiebeln abziehen, würfeln, in
125 ml (1/8 l) heißer Gemüsebrühe zum Kochen bringen, 3–5 Minuten kochen lassen
4–5 EL Kräuteressig
Salz
frisch gemahlenen Pfeffer
Zucker unterrühren, das Speckfett dazugeben, die Salatsauce mit den warmen Kartoffelscheiben vermengen, in eine feuerfeste Schüssel geben, ein paar Stunden durchziehen lassen, anschließend auf dem Rost in den Backofen schieben

Ober-/Unterhitze	etwa 150 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 130 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	etwa Stufe 2 (vorgeheizt)
Wärmzeit	15–20 Minuten
Kochzeit für die Kartoffeln	20–25 Minuten
	den Salat ab und zu durchschwenken, mit Salz, Pfeffer,
Essig	abschmecken
2 EL feingeschnittenen Schnittlauch	unterrühren
	die Grieben (ausgelassener Speck) darauf verteilen.

Pro Portion: E: 6 g, F: 15 g, Kh: 39 g, kJ: 1387, kcal: 331

Reissalat

für Gäste

(6 Portionen)

200 g Langkornreis	
oder Naturreis	in
2 l kochendes Salzwasser	geben, zugedeckt zum Kochen bringen, etwa 20 Minuten ausquellen lassen, den garen Reis auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen, gut abtropfen lassen
200 g gekochten Schinken	in Streifen schneiden
150 g blaue Weintrauben	waschen, halbieren, entkernen
3 Stangen Staudensellerie	
(etwa 150 g)	putzen, waschen, die harten Außenfäden abziehen, den Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden
1 große Banane	schälen, in Scheiben schneiden.

Für die Salatsauce

2 EL Salatmayonnaise	mit
150 g Joghurt	
3 EL Schlagsahne	
2 EL Zitronensaft	verrühren, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
Zucker	würzen
	die Salatzutaten mit der Sauce vermengen, etwas durchziehen lassen, nochmals abschmecken.

Pro Portion: E: 11 g, F: 9 g, Kh: 38 g, kJ: 1181, kcal: 282

Abwandlung	Statt Langkorn- oder Naturreis
Wildreis, gemischt	verwenden, Salat mit
50 g Rosinen	bestreuen.

Griechischer Bauernsalat

klassisch

(Foto)

1 kleine Salatgurke (375 g)	schälen, halbieren, evtl. entkernen, in Scheiben schneiden
6 Tomaten	waschen, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten in Stücke schneiden
1/2 Gemüsezwiebel (etwa 125 g)	abziehen, in dünne Scheiben schneiden
75 g schwarze Oliven	evtl. abtropfen lassen
200 g griechischen Schafskäse	in dünne Scheiben schneiden
	die Zutaten nacheinander auf einer großen Platte anrichten.
	Für die Salatsauce
2 EL Weißweinessig	mit
6 EL Olivenöl	verrühren, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen
	die Sauce über die Zutaten geben
frische Majoranblättchen (ersatzweise gerebelten Majoran)	darübergeben.
	Pro Portion: E: 11 g, F: 31 g, Kh: 7 g, kJ: 1522, kcal: 364
Beilage	Frisch aufgebackenes Pide (Fladenbrot).

Feldsalat (Rapunzelsalat)

	Von
200 g Feldsalat	die Wurzelenden abschneiden, schlechte Blätter entfernen, größere Blätter evtl. einmal durchschneiden, den Salat gründlich waschen, gut abtropfen lassen
1 Scheibe Weißbrot (20 g)	in Würfel schneiden
20 g Butter	zerlassen, die Brotwürfel darin braun und knusprig braten
1 hartgekochtes Ei	pellen, fein hacken.
	Für die Salatsauce
3 EL Speiseöl	mit
1 EL Sherryessig	verrühren, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
Zucker	würzen
1 EL gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch)	unterrühren
	den Salat kurz vor dem Anrichten mit der Sauce vermengen, Weißbrotwürfel und gehacktes Ei darüberstreuen.
	Pro Portion: E: 3 g, F: 15 g, Kh: 4 g, kJ: 719, kcal: 172





Gurkensalat

1 mittelgroße Salatgurke (750 g)	schälen, in feine Scheiben schneiden oder hobeln.
	Für die Salatsauce
3 EL Speiseöl	mit
2 EL Essig	verrühren, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
Zucker	würzen
1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, fein würfeln
2 EL gehackte Kräuter (z. B. Dill, Petersilie)	
	die Zutaten unterrühren die Gurkenscheiben kurz vor dem Anrichten mit der Sauce vermengen.

Pro Portion: E: 2 g, F: 10 g, Kh: 4 g, kJ: 470, kcal: 112

Abwandlung Anstelle von Salatgurke Zucchini verwenden.

Tomaten-Zwiebel-Salat

preiswert

(4–6 Portionen)

250 g Zwiebeln	abziehen, in Scheiben schneiden
500 ml (½ l) Gemüsebrühe	zum Kochen bringen, die Zwiebeln zugedeckt darin glasig kochen, abtropfen lassen
500 g Tomaten	waschen, abtrocknen, die Stengelansätze herausschneiden
3 hartgekochte Eier	pellen, Tomaten und Eier in Scheiben schneiden, abwechselnd lagenweise mit den Zwiebelscheiben,
1 EL gehackter, glatter Petersilie	in eine Salatschüssel schichten, dabei die Ei- und Tomatenscheiben mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen.

	Für die Mayonnaise
1 Eigelb	mit
1 EL Kräuteressig	
1 schwach geh. TL Senf	
Salz	
Zucker	
frisch gemahlenem Pfeffer	zu einer dicklichen Masse schlagen
125 ml (1/8 l) Speiseöl	nach und nach unterschlagen
2 EL Joghurt	
2 EL gehackte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Oregano)	unterrühren
	die Mayonnaise über die Salatzutaten gießen, den Salat kalt stellen.

Pro Portion: E: 6 g, F: 26 g, Kh: 6 g, kJ: 1253, kcal: 299

Sprossen-Avocado-Salat

für Gäste / raffiniert

	Von
150 g Feldsalat	die Wurzelenden abschneiden, schlechte Blätter entfernen, größere Blätter evtl. einmal durchschneiden, den Salat gründlich waschen, abtropfen lassen oder trockenschleudern
150 g Sojasprossen	verlesen, waschen, abtropfen lassen
4 Tomaten (250 g)	waschen, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten in Spalten schneiden
1 reife Avocado (etwa 250 g)	halbieren, schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen, längs in Spalten schneiden.
	Für die Salatsauce
6 EL Walnußöl	mit
2–3 EL Kräuteressig	
1 TL Senf	verrühren, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
Zucker	würzen
	die Zutaten auf einem großen Teller verteilen, die Sauce über den Salat geben.

Pro Portion: E: 4 g, F: 28 g, Kh: 6 g, kJ: 1288, kcal: 308

Tip 50 g gehackte Walnußkerne darüber verteilen.

Eisbergsalat mit zwei Saucen

für Gäste

	Von
1 mittelgroßen Kopf Eisbergsalat (375 g)	die äußeren Blätter entfernen, den Salatkopf halbieren oder vierteln, die Blätter waschen, in Streifen schneiden (Foto 1), gut abtropfen lassen oder trockenschleudern
1 mittelgroße Orange (150 g)	schälen (Foto 2), filieren (Foto 3).
	Für die Joghurtsauce
150 g Joghurt	mit
1 TL Speiseöl	
1 EL Essig	verrühren, mit
Salz	
Zucker	würzen
Zitronenmelisseblätter	abspülen, trockentupfen, fein hacken, unterrühren.

Pro Portion: E: 3 g, F: 3 g, Kh: 6 g, kJ: 266, kcal: 63

	Für die Zitronensauce
3 EL Speiseöl	mit Salz, Zucker,
2 EL Zitronensaft	verschlagen
etwas abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)	dazugeben, mit
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, nach Belieben
Zitronenschalenstreifen (unbehandelt)	unterrühren
	Eisbergsalat und Orangenspalten vermengen, die beiden Saucen dazureichen.

Pro Portion: E: 1 g, F: 9 g, Kh: 5 g, kJ: 472, kcal: 112









Chicoréesalat

800 g Chicorée	von schlechten Blättern befreien, halbieren, die bitteren Strünke keilförmig herausschneiden die Chicorée in etwa 1 1/2 cm breite Streifen schneiden, waschen, gut abtropfen lassen
150 g gekochten Schinken	in feine Streifen schneiden.
	Für die Salatsauce
1 Becher (150 g) Crème fraiche	mit
2 schwach geh. EL Tomatenketchup	verrühren, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer Zucker	würzen
1 EL gehackte Kerbelblättchen	unterrühren Chicorée und Schinken mit der Sauce vermengen, den Salat nach Belieben mit ganzen Chicoréeblättern anrichten.

Pro Portion: E: 11 g, F: 17 g, Kh: 6 g, kJ: 945, kcal: 226

Tip Der Chicoréesalat kann als Beilage, z. B. zu Fisch gereicht werden, aber auch als Vorspeise mit Toast und Butter.

Abwandlung Orangen- und Apfelstücke unter den Salat geben.

Wurst-Käse-Salat

gut vorzubereiten

250 g Schweizer Emmentaler	in dicke Streifen schneiden
75 g Gewürzgurken (aus dem Glas) 350 g Fleischwurst	beide Zutaten in Scheiben schneiden, evtl. halbieren
250 g Zwiebeln	abziehen, in Ringe schneiden, in kochendes Wasser geben, 2 Minuten kochen lassen, auf ein Sieb geben, gut abtropfen lassen.

Für die Salatsauce

6 EL Speiseöl	mit
2 EL Essig	
1 TL Senf	verrühren, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
Zucker	würzen, die Salatzutaten mit der Sauce vermengen, etwas durchziehen lassen
1 EL Schnittlauchröllchen	darüberstreuen.

Pro Portion: E: 32 g, F: 59 g, Kh: 6 g, kJ: 3025, kcal: 723

Tip Wurstsalat mit Laugenbrezeln oder -brötchen servieren.

Eier-Shrimps-Salat

schnell

150 g tiefgekühlte Erbsen	in
kochendes Salzwasser	geben, zum Kochen bringen, einmal aufkochen lassen, auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen
6 hartgekochte Eier	pellen, in Scheiben schneiden
200 g Grönland-Shrimps	
215 g Champignons (aus dem Glas)	abtropfen lassen
	die Zutaten vermengen.

Für die Salatsauce

2 EL Salatmayonnaise	mit
2 EL Joghurt	
2 EL Orangensaft	verrühren, mit
Salz	
Zucker	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, die Zutaten damit vermengen, etwas durchziehen lassen.

Pro Portion: E: 24 g, F: 13 g, Kh: 9 g, kJ: 1119, kcal: 267

Tip Anstatt Champignons aus dem Glas 200 g in Vinaigrette (Seite 264) marinierte Champignons verwenden.

Waldorfsalat

(6 Portionen)

klassisch

500 g Äpfel	schälen, vierteln, entkernen
250 g Knollensellerie	putzen, schälen, waschen
	beide Zutaten grob raspeln (Foto 1)
100 g Walnußkerne	fein hacken (Foto 2).
	Für die Mayonnaise
1 Eigelb	mit
1 EL Weißweinessig	
1 TL Senf	
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
Zucker	zu einer dicklichen Masse schlagen (Foto 3)
125 ml (1/8 l) Speiseöl	nach und nach unterschlagen, die Salatzutaten mit der Mayonnaise vermengen, den Salat gut durchziehen lassen.

Pro Portion: E: 4 g, F: 33 g, Kh: 11 g, kJ: 1537, kcal: 367

Tip 3 Scheiben Ananas (frisch oder aus der Dose) in kleine Stücke schneiden und unter den Salat heben.
Waldorfsalat mit Toast und Butter als Vorspeise servieren.









Salate enthalten wie Gemüse, wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, aber kein Fett. Durch die vielen verschiedenen Salatsorten, die in den letzten Jahren auf den Markt gekommen sind, ist eine vielfältige Auswahl möglich, die etwas für jeden Geschmack bietet.
Für Rohkost-, Blatt- und Gemüsesalate sollte immer nur frische, knackige Rohware verwendet werden. Salat immer waschen, aber nicht im Wasser liegen lassen, da die Blätter welk werden. Immer gründlich abtropfen lassen oder trockenschleudern.



Die wichtigsten Salatsorten sind:

Batavia-Salat
Aufgrund der Blattbeschaffenheit ein Zwischentyp von Kopf- und Eissalat. Die Sorten unterscheiden sich sowohl in der Blattfarbe als auch in der Konsistenz. Der Geschmack reicht von herzhaft-würzig bis mild-süßlich.

Bohnensprossen
5–6 Tage alte, gekeimte Soja- oder Mungobohnen (Hülsenfrüchte). Knackig und saftig; sehr nährstoffreiche Sprossen mit neutralem Geschmack.



Chicorée
Weiße, feste Staude mit hellgelben Spitzen (s. Gemüse). Vor Licht schützen, die Spitzen werden sonst grün und bitter.

Chinakohl
Längliche Kohlköpfe mit hellgrünen, leicht gewellten Blättern. Leichter Kohlgeschmack .

Eichblattsalat
Leichtgeschlitzte Blätter, die Eichblättern ähneln. Grün, mit roten Spitzen, leicht nussiger Geschmack.

Eisbergsalat
Helle, feste Blätter mit wenig Eigengeschmack. Der sehr knackige Salat hält sich in Folie verpackt einige Tage im Kühlschrank.

Feldsalat oder Acker-, Rapunzel- oder Nüßlisalat
Tiefgrüne, kleine Blätter mit fester Struktur. Hoher Vitamin- und Mineralstoffgehalt (Kalium, Eisen).

Frisée oder Krause Endivie
Zarte, gefiederte, hellgrüne Außen- und Innenblätter. Knackiger, leicht bitterer Geschmack.
Glatte Endivie, Eskariol
Fester grüner Kopf mit hellgelben Herzblättchen. Breite, glatte Blätter mit grobgezahntem Rand.

Kopfsalat, grüner Salat
Mehr oder weniger geschlossene Köpfe mit zarten Blättern. Hellgelbe Herzblättchen.

Löwenzahn
Eine Wiederentdeckung im Salatsortiment. Löwenzahn aus Anbau ist milder als selbstgesammelter.

Lollo Rosso, Lollo Bianco
Gehören zur Familie der Endiviensalate. Knackige rote oder hellgrüne Blätter mit kräftigem Geschmack.

Chicorée



Eisbergsalat



Lollo Rosso
Lollo Bianco



Chinakohl



Meerrettich, Kren
Dicke, weiße Wurzel mit scharfem Geschmack. Er enthält viele ätherische Öle und Mineralstoffe. Nur soviel der Wurzel schälen wie gebraucht wird. In Scheiben oder gerieben, mit etwas Zitronensaft, Essig oder Milch mischen, um eine Braunfärbung zu vermeiden.

Portulak
Portulak besteht aus zarten, glatten, langstieligen, fleischigen Blättern, die zu einer Rosette angeordnet sind. Er wird ähnlich wie der Feldsalat zubereitet, kann aber auch wie Spinat gekocht werden.

Radicchio
Faustgroße, sehr feste Köpfe mit violett-roten bis rosafarbenen Blättern, die mit weißen Adern durchzogen sind. Leicht bitterer Geschmack.

Radieschen
Kugelige, kleine feste Knollen, rot bis rotweiß gefärbt, mit scharfem Geschmack. Blätter und Wurzeln werden abgeschnitten, die Radieschen meist roh verzehrt.

Rettiche, Radi
Runde oder zapfenförmige Wurzeln mit schwarzer, weißer oder roter Außenhaut. Pfeffrig-scharf im Geschmack. Sie werden dünn geschält, in Scheiben geschnitten oder geraspelt.

Römischer Salat
Grüner fester Kopf mit länglichen, schmalen, knackigen Blättern. Leicht bitterer Geschmack.

Tip
Als Ergänzung für frische Salate eignen sich außer den aufgezählten Salatsorten auch viele Gemüse wie z. B. Möhren, Kohlrabi, Paprikaschoten, Gurke, Tomate oder Kohl.

Vorbereiten von Salaten

Blattsalate, z. B. Kopfsalat oder Eichblattsalat
- in einzelne Blätter zerteilen
- mehrmals vorsichtig in kaltem Wasser waschen, die Blätter nicht drücken. Nicht im Wasser liegen lassen, da wertvolle Nährstoffe ausgelaugt werden.
- gründlich abtropfen lassen oder trockenschleudern
- nach Bedarf in kleinere oder größere Stücke zerpflücken
- Marinade (Salatsauce) erst kurz vor dem Servieren unterheben.

Für Gemüsesalate vorbereitetes Gemüse fein oder grob raspeln oder in glatte oder gewellte (mit einem Buntmesser) Scheiben schneiden.

Richtiges Handwerkszeug zur Zubereitung für Salat und Rohkost:
- Salatschleuder, Schüsseln, Siebe
- Gemüsereibe, Gemüsehobel, Eierschneider, Schneidebrett, Küchenschere
- Salatschüssel, Salatbesteck, Zitronenpresse, Salz- und Pfeffermühle, Karaffen für Essig und Öl.

Salatmarinaden/ -saucen

Die Salatmarinade soll den Geschmack der Salatzutaten hervorheben und ergänzen, nicht überdecken.

Für Salatmarinaden gibt es eine große Zahl verschiedener Rezepte. Die Grundmarinade, auf der viele andere basieren, ist die **Essig-Öl-Marinade (Vinaigrette)**. Sie wird aus 1 Eßlöffel Essig und 1–2 Eßlöffeln Speiseöl zubereitet und mit Pfeffer, Salz, Zucker, frischen Küchenkräutern, Zwiebelwürfeln und etwas Senf abgeschmeckt.

Essig ist nicht nur sauer, sondern auch aromatisch und würzig. Angeboten wird z. B. Weißwein-, Rotwein-, Zitronen-, Apfel-, Kräuter- oder Balsamessig (Aceto Balsamico). **Öl** wird als neutrales Speiseöl, Pflanzenöl in verschiedenen Qualitätsstufen und auch als Öl mit Eigengeschmack wie z. B. Walnußöl, Sesamöl oder Olivenöl angeboten.

Sahnesaucen werden aus saurer oder süßer Sahne zubereitet, z. B. 2 Eßlöffel süße Sahne mit 1–2 Teelöffeln Zitronensaft vermischen. Mit den Gewürzen wie bei der Essig-Öl-Marinade abschmecken.

Saucen mit **Mayonnaise** sind sehr fetthaltig. Sie können mit Quark oder Joghurt etwas fettärmer zubereitet werden.

Knoblauch

Die kleinen Knoblauchzehen sind eine besondere Würze für Salate. Wer nur „einen Hauch" Knoblauch möchte, reibt die Salatschüssel mit einer durchgeschnittenen Zehe aus. Für ein kräftigeres Aroma kann der gepreßte Knoblauch in die Salatsauce oder in Scheiben geschnitten direkt in den Salat gegeben werden.







Küchenkräuter


Basilikum


Bohnenkraut


Borretsch


Dill


Estragon


Koriander

Frische Küchenkräuter runden Salate und Rohkost geschmacklich perfekt ab. Kräuter werden einzeln, aber auch kombiniert verwendet und können helfen Salz zu sparen.
Kräuter haben auch eine heilende Seite und können nicht nur zum Würzen eingesetzt werden.
Appetitanregend wirken Bohnenkraut und Lorbeerblatt, verdauungsanregend Liebstöckel. Rosmarin wirkt durchblutungsfördernd, Salbei erkältungshemmend.
Wer keinen Balkon, Garten oder Blumenkasten hat, um frische Kräuter selbst anzubauen, kann sie auch frisch vom Wochenmarkt oder im Lebensmittelgeschäft beziehen.

Daneben werden Kräuter auch getrocknet (gerebelt, gemahlen), tiefgekühlt, gefriergetrocknet und in Essig oder Öl konserviert angeboten.

Lagerung und Verarbeitung

Frische Kräuter sorgfältig abspülen. In Wasser stellen oder locker in Frischhaltefolie eingewickelt im Kühlschrank aufbewahren.
Kleinblättrige Kräuter zum Abstreifen der Blätter am oberen Teil des Stengels festhalten und die Blätter mit der Hand von oben nach unten abstreifen (z. B. Thymian, Bohnenkraut, Majoran). Kräuter erst unmittelbar vor der Weiterverarbeitung zerkleinern, damit kein Aromaverlust eintritt.

Basilikum, Königskraut
Einjähriges Kraut, kräftige, längliche, gerippte grüne Blätter. Aromatischer, leicht pfeffriger Geschmack.
Frisch: Sommer bis Herbst. Zu: Lamm, Geflügel, Fisch, Eiern, Salaten (besonders Tomatensalat), Rohkost, Gemüse.

Bohnenkraut
Ein- oder mehrjährige Sorten. Spitz zulaufende, intensiv grüne Blättchen, lila bis weiße Blüten.
Frisch: Frühjahr bis Herbst. Zu: Ragouts, Gulasch, pikanten Salaten, Hackfleisch, Eintöpfen, Getreide- und Hülsenfruchtgerichten, Kartoffeln, (Bohnen-) Gemüse.

Borretsch, Gurkenkraut
Einjährig. Längliche, leicht behaarte, hell- bis kräftiggrüne Blätter, blaue Blüten. Leicht gurkenartig im Geschmack.
Frisch: Frühsommer bis Herbst. Zu: Salaten, Saucen, Gemüse, Eiern, Quark- und Joghurtspeisen, Suppen.

Dill, Gurkenkraut
Einjährig. Stiele mit mehrfach gefiederten, hellgrünen Blättern. Angenehm würzig.
Frisch: fast ganzjährig im Angebot. Zu: Rohkost, Salaten, Krustentieren, hellen Geflügel- und Fleischgerichten, Fisch, Eier- und Quarkspeisen, Suppen, Saucen.

Estragon
Mehrjährig. Buschig verzweigte Triebe, schmale, längliche, kräftiggrüne, glatte Blätter. Weißliche Blütenrispen.


Kresse


Liebstöckel


Majoran


Minze


Petersilie


Pimpinelle


Rosmarin


Salbei

Frisch: ganzjährig im Angebot. Zu: Suppen, Saucen, Salaten, Fisch, hellen Geflügel- und Fleischgerichten, Gemüse, Getreidespeisen, Quark-, Joghurt- und Eierspeisen, Senf- und Essigherstellung.

Koriander
Koriander kann man frisch oder getrocknet (kugelförmige, braune Samen oder gemahlen) kaufen und wird für Beizen, eingelegtes Gemüse, Kohlarten, und auch beim Backen (Weihnachtsbäckerei, Brot) verwendet.

Kresse, Gartenkresse
Hellgrüne, kleinblättrige, zarte Blättchen. Kräftig, würzig im Geschmack.
Frisch: ganzjährig. Zu: Suppen, Saucen, Salaten, Rohkost, Quark-, Joghurt- und Eierspeisen, Kräuterbutter, auf Brot.
Brunnenkresse, die seltener angeboten wird, ist kräftiger im Geschmack.
Beide Kressearten lassen sich weder einfrieren noch trocknen.

Liebstöckel, Maggikraut
Mehrjährig. Röhrenförmige Stengel mit großen, gezackten Blättern. Sehr würzig, sparsam verwenden.
Frisch: Frühjahr bis Herbst. Zu: Suppen, Eintöpfen, Hackfleisch, Füllungen, Brühen, Gulasch, Hülsenfrüchten, Getreidegerichten, Gemüse, pikanten Salaten.

Majoran
Einjährig, buschig verzweigt. Kleine, ovale Blättchen, weiß bis hellviolette Blüten. Kräftig würzig, leicht bitter.
Frisch: Sommer bis Herbst. Zu: Suppen, Saucen, Gulasch, Hackfleisch, Getreidegerichten, Eintöpfen, pikanten Salaten, Gemüse, Kartoffeln, Wurstwaren.

Minze, Pfefferminze
Mehrjährig, mehrere Sorten. Hellgrüne bis grünviolette, längliche, gerippte Blätter. Sehr würziger, kräftiger Geschmack, sparsam verwenden.
Frisch: Frühsommer bis Herbst. Zu: Hackfleisch, Ragouts, Füllungen, Lamm, Gulasch, Eintöpfen, Hülsenfrüchten.

Oregano
Ein Gewürz der italienischen Küche; es entfaltet sein volles Aroma erst beim Kochen oder Backen. Es findet Verwendung bei Nudelgerichten mit pikanten Saucen, Pizza, Gemüsegerichten.

Petersilie
Zweijährig, glatt- und krausblättrige Sorten. Besonders intensiver, würziger Geschmack bei der glatten Sorte.


Sauerampfer


Schnittlauch


Thymian


Zitronenmelisse


Zitronengras

Frisch: ganzjährig. Universalkraut zu fast allen Gerichten, besonders Gemüse, Suppen, Saucen, Teigwaren, Eintöpfen, Aufläufen.

Pimpinelle
Kleiner Wiesenknopf, mehrjährig. Zartgrüne, leicht gefiederte Blättchen, rotblaue Blütenköpfe. Mild-würzig, leicht nussiger Geschmack.
Frisch: Frühling bis Herbst. Zu: Suppen, Saucen, Rohkost, Eier-, Quark- und Joghurtspeisen.

Rosmarin
Mehrjährig, frostempfindlich. Mittel- bis dunkelgrüne Blätter, blauviolette Blüten. Würzig, kräftig, leicht bitter.
Frisch: fast das ganze Jahr. Günstig zu: Braten, Geflügel, Fisch, Innereien, Wild, Kartoffeln, Getreide- und Hülsenfruchtgerichten, würzigen Saucen, Pilzen, Zucchini, Auberginen.

Salbei
Mehrjährig. Längliche, silbergraue bis olivgrüne Blätter, blau-violette Blütenrispen. Würzig, leicht bitterer Geschmack. Sparsam einsetzen.
Frisch: Frühjahr bis Herbst. Zu: Innereien, Lamm, Geflügel, Aal, Getreidegerichten, Teigwaren, Reis, Füllungen, Tomaten.

Sauerampfer
Überwiegend wildwachsend, längliche, pfeilförmige, kräftige Blätter. Leicht säuerlicher Geschmack.
Frisch: Frühjahr bis Herbst. Zu: Suppen, Saucen, Fisch, hellen Fleisch- und Geflügelgerichten, Eier-, Quark- und Joghurtspeisen, Kartoffelsalat, Kräuterbutter.

Schnittlauch
Mehrjährig, binsenähnliche Blattröhren, blauviolette Blütenknospen. Würzig, scharf.
Frisch: ganzjährig im Handel. Universalkraut zu: Suppen, Saucen, Kräuterbutter, Salaten, Teigwaren, Reis, Gemüse, Eintöpfen, Eier-, Quark- und Joghurtgerichten.

Thymian
Mehrjährig, stark verzweigt, kleine grün-graue Blättchen, rosa-violette Blütenrispen.
Frisch: Frühjahr bis Herbst. Zu: Fleisch, Geflügel, Wild, Fisch, Hackfleisch, pikanten Salaten, Hülsenfrucht- und Getreidegerichten, Gemüse, Reis, Kräuteressig.

Zitronengras
Die Bezeichnung beruht darauf, daß das Gras beim Zerreiben einen zitronenähnlichen Duft von sich gibt. Verwendet werden hauptsächlich die zwiebelartig verdickten unteren weißen Enden, weniger das Blattgrün.

Zitronenmelisse
Mehrjährig, stark verzweigt, zartgrüne, eiförmige, leicht behaarte Blättchen, weiße bis hellgelbe Blütenrispen. Zitronenähnlicher Geschmack.
Frisch: Frühjahr bis Spätsommer. Zu: Salaten, Saucen, Eiern, Quark- und Joghurtgerichten, Tee, Erfrischungsgetränken, Obstsalaten.

Pellkartoffeln

einfach

750 g Kartoffeln	waschen, zugedeckt in Wasser zum Kochen bringen, gar kochen lassen, abgießen, abdämpfen, heiß pellen
Kochzeit	20–25 Minuten.

Pro Portion: E: 4 g, F: 0 g, Kh: 36 g, kJ: 666, kcal: 159

Tip Die Pellkartoffeln mit Kräuterquark oder Butter servieren.

Schwedische Kartoffeln (Fächerkartoffeln)

preiswert

(Foto)

1 kg festkochende Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, jede Kartoffel auf einen Löffel legen, mit einem Messer bis zum Löffelrand – in Abständen von etwa 3 mm – einschneiden (Foto 1), in eine gefettete Auflaufform geben, mit
50 g zerlassener Butter	bestreichen (Foto 2), mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen, die Form auf dem Rost in den Backofen schieben, die Kartoffeln ab und zu mit der Butter aus der Auflaufform bestreichen die Kartoffeln nach etwa 40 Minuten Backzeit mit
20–30 g frisch geriebenem Parmesan	bestreuen (Foto 3)
Ober-/Unterhitze	200–220 °C (vorgeheizt)
Heißluft	180–200 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 4–5 (vorgeheizt)
Backzeit	etwa 1 Stunde.

Pro Portion: E: 7 g, F: 12 g, Kh: 38 g, kJ: 1233, kcal: 294

Tip Schwedische Kartoffeln zu kurzgebratenem Fleisch oder Fisch und Salat servieren.









Schupfnudeln

für Kinder

(36 Stück)

300 g Kartoffeln	waschen, dünn schälen, abspülen, in
Salzwasser	zugedeckt zum Kochen bringen, gar kochen lassen, abgießen, abdämpfen, sofort durch die Kartoffelpresse geben, erkalten lassen, mit
1 Ei	
100 g Weizenmehl	verrühren, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
geriebener Muskatnuß	abschmecken, aus der Masse mit bemehlten Händen fingerdicke Röllchen (5 cm lang) formen, an den Enden etwas dünner rollen, die Röllchen in
kochendes Salzwasser	geben, zum Kochen bringen, gar ziehen lassen (das Wasser muß sich leicht bewegen), die Schupfnudeln gut abtropfen lassen
30 g Butter	zerlassen, die Schupfnudeln darin kurz anbraten
Kochzeit	
für die Kartoffeln	etwa 20 Minuten
für die Schupfnudeln	3–4 Minuten.

Pro Portion: E: 6 g, F: 8 g, Kh: 30 g, kJ: 960, kcal: 229

Bratkartoffeln

1 kg Kartoffeln	waschen, zugedeckt in Wasser zum Kochen bringen, gar kochen lassen, abgießen, pellen, erkalten lassen, in Scheiben schneiden
1 große Zwiebel	abziehen, würfeln
50 g Margarine	in einer Bratpfanne zerlassen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, Kartoffelscheiben hinzufügen, mit
Salz	bestreuen, braten, vorsichtig wenden
Kochzeit für die Kartoffeln	etwa 20 Minuten
Bratzeit für die Kartoffeln	etwa 10 Minuten.

Pro Portion: E: 5 g, F: 10 g, Kh: 38 g, kJ: 1137, kcal: 271

Tip	Übriggebliebene Salzkartoffeln ebenso braten.
Abwandlung	**Bauernfrühstück**
4 Zwiebeln	abziehen, würfeln
75 g durchwachsenen Speck	würfeln, beide Zutaten mit den Kartoffeln braten, die braungebratenen Kartoffeln mit einer Eiermilch aus
3 Eiern	
3 EL Milch	
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
Paprika edelsüß	
geriebener Muskatnuß	übergießen, die Eiermilch stocken lassen, evtl. einmal wenden.

Hefepüfferchen

preiswert

(etwa 20 Stück)

1 kg mehligkochende Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, fein reiben, mit
2 Eiern	
2 gestr. TL Salz	verrühren
500 g Weizenmehl	in eine Rührschüssel sieben, mit
1 Pck. Trockenhefe	sorgfältig vermischen
	zunächst die Hälfte des Weizenmehl-Hefe-Gemisches unter die Kartoffel-Eier-Masse rühren, dann den Rest abwechselnd mit
125 ml (1/8 l) Milch	dazugeben
	alles mit Handrührgerät mit Rührbesen zuerst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten, den Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat
250 g Rosinen	unterrühren
	etwas von
200 ml Speiseöl	in einer Bratpfanne erhitzen, den Teig eßlöffelweise hineingeben, etwas flachdrücken, von beiden Seiten goldbraun backen, restliche Püfferchen auf die gleiche Weise backen.

Pro Portion: E: 25 g, F: 43 g, Kh: 171 g, kJ: 5152, kcal: 1230

Beilage Butter, Sirup, Bohnenkaffee.

Kümmelkartoffeln mit Quark

einfach

Für die Kümmelkartoffeln

1 kg festkochende Kartoffeln	gründlich waschen, ungeschält halbieren, mit den Schnittflächen in
Kümmel	
grobes Salz	drücken, auf ein gefettetes Backblech geben, die Kartoffeln mit
2 EL Speiseöl	bestreichen, in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	170–200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	150–180 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 2–3 (vorgeheizt)
Backzeit	etwa 40 Minuten.

Für den Quark

250 g Magerquark	mit
3 EL Milch	
2 EL Speiseöl	verrühren
1 kleine Zwiebel	abziehen, fein würfeln, unterrühren, mit
Salz	abschmecken.

Pro Portion: E: 14 g, F: 13 g, Kh: 41 g, kJ: 1439, kcal: 343

Pommes frites

einfach

1 kg festkochende Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, in bleistiftdicke Streifen schneiden, trockentupfen die Kartoffelstreifen in
500 g siedendem Ausbackfett	in etwa 2 Minuten halbgar backen, nicht zuviel Kartoffeln auf einmal in das Fett geben, da sie sich in dem Fettbad nicht berühren dürfen, außerdem kühlt das Fett zu stark ab sobald sich die Spitzen der Kartoffelstreifen gelb färben, sie mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf einem Sieb abtropfen lassen wenn die Streifen abgekühlt sind, sie noch einmal in das heiße Fett geben, 4–5 Minuten braun und knusprig backen, mit
Salz	bestreuen, sofort servieren
Fritierzeit	4–5 Minuten.

Pro Portion: E: 5 g, F: 25 g, Kh: 38 g, kJ: 1698, kcal: 405

Kartoffelchips
(Foto)

500 g festkochende Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln (Foto 1), trockentupfen, die Kartoffelscheiben in kleinen Portionen kurz in
500 g siedendem Ausbackfett	blanchieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf einem Rost ausbreiten (Foto 2), abkühlen lassen, anschließend die Kartoffelscheiben nochmals in das heiße Fett geben, bis sie hellbraun sind (Foto 3), wieder auf einem Rost ausgebreitet abkühlen lassen, mit
Salz Paprikapulver rosenscharf	bestreuen.

Pro Portion: E: 3 g, F: 45 g, Kh: 19 g, kJ: 2123, kcal: 507









Rösti

einfach

(25 Stück)

500 g festkochende Kartoffeln	waschen, zugedeckt in Wasser zum Kochen bringen, halbgar kochen lassen, abgießen, pellen, über Nacht kalt stellen die Kartoffeln grob raspeln etwas von
6 EL Speiseöl	in einer Bratpfanne erhitzen, die Kartoffelraspel eßlöffelweise hineingeben, etwas andrücken, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen, von beiden Seiten braun und knusprig backen
Kochzeit für die Kartoffeln	etwa 10 Minuten
Bratzeit für die Rösti	etwa 10 Minuten.

Pro Portion: E: 3 g, F: 18 g, Kh: 19 g, kJ: 1062, kcal: 253

Tip Rösti eignen sich besonders gut als Beilage zu Kalbsgeschnetzeltem und zu kurzgebratenem Fleisch.

Kartoffel-Pfannkuchen, Kartoffelpuffer, Reibekuchen

für Kinder

(40 Stück)

2 kg Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen
1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, beide Zutaten reiben (Foto 1), mit
4 Eiern	
60 g Weizenmehl	verrühren (Foto 2), mit
Salz	würzen, etwas von
250 ml (1/4 l) Speiseöl	in einer Bratpfanne erhitzen, den Teig eßlöffelweise hineingeben (Foto 3), flachdrücken, von beiden Seiten braun und knusprig backen, die restlichen Pfannkuchen auf die gleiche Weise backen.

Pro Stück: E: 2 g, F: 4 g, Kh: 9 g, kJ: 357, kcal: 85



Salzkartoffeln

750 g Kartoffeln	waschen, schälen, Augen entfernen, Kartoffeln nochmals abspülen, größere Kartoffeln ein- oder zweimal durchschneiden, zugedeckt in
Salzwasser	zum Kochen bringen, gar kochen lassen, abgießen die Kartoffeln im offenen Topf unter Schütteln abdämpfen
Kochzeit	etwa 20 Minuten.

Pro Portion: E: 4 g, F: 0 g, Kh: 28 g, kJ: 544, kcal: 129

Abwandlung Für Schal- oder Pellkartoffeln die Kartoffeln ungeschält wie oben beschrieben kochen, für Petersilienkartoffeln die Kartoffeln mit gehackter Petersilie bestreuen.

Béchamelkartoffeln

klassisch

750 g festkochende Kartoffeln	waschen, zugedeckt in Wasser zum Kochen bringen, gar kochen lassen, abgießen, sofort pellen, erkalten lassen, in Scheiben schneiden.
	Für die Béchamelsauce
2 kleine Zwiebeln	abziehen
40 g roher Schinken	beide Zutaten in kleine Würfel schneiden
30 g Butter oder Margarine	zerlassen, die Schinkenwürfel darin auslassen
30 g Weizenmehl	mit den Zwiebelwürfeln unter Rühren so lange darin erhitzen, bis das Mehl hellgelb ist
375 ml (3/8 l) Milch 125 ml (1/8 l) Wasser	hinzufügen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, die Sauce zum Kochen bringen, kochen lassen, nach Belieben durch ein Sieb streichen, die Kartoffeln hinzufügen, zum Kochen bringen, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer geriebener Muskatnuß	abschmecken, mit
2 EL gehackter Petersilie	bestreuen
Kochzeit für die Kartoffeln	etwa 20 Minuten
Kochzeit für die Sauce	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 10 g, F: 13 g, Kh: 40 g, kJ: 1369, kcal: 326

Tip Béchamelkartoffeln eignen sich als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch oder Fisch.

Kartoffelkroketten

750 g Kartoffeln	waschen, dünn schälen, abspülen, zugedeckt in
Salzwasser	zum Kochen bringen, gar kochen lassen, abgießen, abdämpfen, sofort durch die Kartoffelpresse geben (Foto 1), erkalten lassen die Kartoffeln mit
2 Eigelb	verrühren, mit
Salz	
geriebener Muskatnuß	abschmecken.
	Für die Kroketten
	aus dem Teig knapp 2 cm dicke und 5 cm lange Röllchen formen die Röllchen zunächst in
1 verschlagenen Ei	dann in
50 g Semmelbröseln	wenden (Foto 2), schwimmend in siedendem
Ausbackfett	goldbraun backen (Foto 3)
Kochzeit	
für die Kartoffeln	etwa 20 Minuten
Backzeit	
für die Kroketten	2–3 Minuten.

Pro Portion: E: 9 g, F: 25 g, Kh: 38 g, kJ: 1770, kcal: 422

Tip Zunächst nur 1 Krokette ausbacken, zerfällt sie, unter den Teig 2 Eßlöffel Weizenmehl kneten.

Abwandlung Anstelle der Röllchen Kugeln formen, in Pinienkernen wenden, für Mandelkroketten anstelle von Semmelbröseln abgezogene, gehobelte Mandeln (etwa 100 g) verwenden.
Für Kartoffelplätzchen unter den Teig 2–3 Eßlöffel Weizenmehl kneten. Walnußgroße Kugeln formen, flachdrücken.









Kartoffelbrei (Kartoffelpüree)

für Kinder

1 kg mehligkochende Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, in Stücke schneiden, zugedeckt in
Salzwasser	zum Kochen bringen, gar kochen lassen, abgießen, sofort durch die Kartoffelpresse geben
75 g Butter oder Margarine 250 ml (1/4 l) heiße Milch	hinzufügen, den Topf auf die Kochstelle setzen, den Brei so lange schlagen, bis eine einheitliche Masse entstanden ist, mit
Salz geriebener Muskatnuß	würzen
Kochzeit für die Kartoffeln	etwa 20 Minuten.

Pro Portion: E: 7 g, F: 18 g, Kh: 41 g, kJ: 1515, kcal: 361

Tip Den Kartoffelbrei mit in Fett gebräunten Zwiebelringen oder gerösteten Semmelbröseln anrichten.

Herzoginkartoffeln (Pommes duchesse)

750 g Kartoffeln	waschen, dünn schälen, abspülen, zugedeckt in
Salzwasser	zum Kochen bringen, gar kochen lassen, abgießen, abdämpfen, sofort durch eine Kartoffelpresse geben, erkalten lassen, mit
1 Ei 20 g Butter oder Margarine	verrühren, mit
Salz geriebener Muskatnuß	würzen, die Masse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen, in Form von Tuffs auf ein gefettetes Backblech spritzen
1 Eigelb	mit
2 TL Milch	verschlagen, die Tuffs damit bestreichen, das Blech in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	200–220 °C (vorgeheizt)
Heißluft	180–200 °C (vorgeheizt)
Gas	Stufe 4–5 (vorgeheizt)
Backzeit	10–12 Minuten.
Kochzeit für die Kartoffeln	etwa 20 Minuten.

Pro Portion: E: 7 g, F: 8 g, Kh: 29 g, kJ: 899, kcal: 214

Folienkartoffeln mit Crème-fraîche-Sauce

4 mittelgroße Kartoffeln	waschen, ungeschält jeweils in ein genügend großes Stück
Alufolie	wickeln
	die Folienpakete auf dem Backblech in den Backofen schieben wenn die Kartoffeln gar sind, die Folie öffnen, die Kartoffeln mit einer Gabel aufbrechen, mit der Sauce füllen.
	Für die Sauce
1 Becher (150 g)	
Crème fraîche	verrühren, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken
1 EL gehackte Petersilie	
evtl. etwas Kümmel	unterrühren
Ober-/Unterhitze	200–220 °C (vorgeheizt)
Heißluft	180–200 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 4–5 (vorgeheizt)
Garzeit	etwa 45 Minuten.

Pro Portion: E: 4 g, F: 11 g, Kh: 20 g, kJ: 834, kcal: 199

Kartoffelgratin

für Gäste

1 kg Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, in sehr dünne Scheiben schneiden, trockentupfen, schuppenförmig mit
150 g geraspeltem	
Gouda (mittelalt)	in eine flache Auflaufform schichten, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen, die oberste Schicht soll aus Käse bestehen
1 Becher (125 g)	
Crème double	mit
125 ml (⅛ l) Schlagsahne	verrühren, mit Salz abschmecken, über die Kartoffeln gießen die Auflaufform auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	170–200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	150–180 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 4–5 (vorgeheizt)
Backzeit	40–50 Minuten.

Pro Portion: E: 15 g, F: 34 g, Kh: 41 g, kJ: 2291, kcal: 547

Dicker Pickert (Kastenpickert)

klassisch

(8 Portionen)

1 kg mehligkochende Kartoffeln	waschen, dünn schälen, abspülen, fein reiben (Foto 1), auf einem Sieb abtropfen lassen, mit
3 Eiern	
1 gestr. TL Salz	verrühren
500 g Weizenmehl	in eine Rührschüssel sieben, mit
1 Pck. Trockenhefe	sorgfältig vermischen zunächst die Hälfte des Weizenmehl-Hefe-Gemisches unter die Kartoffel-Eier-Masse rühren, dann den Rest mit
125 ml (1/8 l) lauwarmer Milch	dazugeben, verrühren, bis eine glatte Masse entsteht, den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft, zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat (etwa 1 Stunde)
250 g Rosinen	unterrühren, den Teig in eine gefettete Kastenform (35 x 11 cm) füllen (Foto 2), an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen, die Form auf dem Rost in den Backofen schieben den fertigen Pickert aus der Form lösen, auf einem Kuchenrost erkalten lassen, in 24 Scheiben schneiden, etwas von
200 ml Speiseöl	in einer Bratpfanne erhitzen, die Scheiben von beiden Seiten darin braun backen (Foto 3)

Ober-/Unterhitze	180–200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	160–180 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)
Backzeit	etwa 1 Stunde.

Pro Portion: E: 13 g, F: 29 g, Kh: 85 g, kJ: 1858, kcal: 682

Beilage Butter, Sirup, Kaffee.







Kartoffelklöße

gut vorzubereiten

750 g Kartoffeln	waschen, zugedeckt in Wasser zum Kochen bringen, gar kochen lassen, abgießen, pellen, sofort durch die Kartoffelpresse geben, bis zum nächsten Tag kalt stellen
50 g Semmelbrösel	
20 g Weizenmehl	
2 Eier	unterkneten, den Teig mit
Salz	
geriebener Muskatnuß	würzen, aus dem Teig mit bemehlten Händen 12 Klöße formen, in
kochendes Salzwasser	geben, zum Kochen bringen, ohne Deckel gar ziehen lassen (Wasser muß sich leicht bewegen), die garen Klöße gut abtropfen lassen
Kochzeit für die Kartoffeln	etwa 20 Minuten
Garzeit für die Klöße	20–25 Minuten.

Pro Portion: E: 10 g, F: 4 g, Kh: 41 g, kJ: 1046, kcal: 249

Abwandlung	
1 EL gehackte Petersilie	und
100 g Speckwürfel (magerer, durchwachsener Speck, angedünstet)	unter die Kartoffelmasse rühren.
Tip	Kartoffelklöße zu Sauerbraten oder Schweinebraten, Rotkohl oder Brokkoli reichen.

Semmelknödel

50 g durchwachsenen Speck	in Würfel schneiden
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, fein würfeln
20 g Margarine oder Butter	zerlassen, die Speckwürfel darin knusprig braten, die Zwiebelwürfel hinzufügen, glasig dünsten lassen
300 g (etwa 8) alte Brötchen (Semmeln)	in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben
300 ml Milch	mit
30 g Butter	erhitzen, über die Semmelwürfel gießen, gut verrühren, die Speck-Zwiebel-Masse mit dem Fett darunter rühren
4 Eier	mit
2 EL gehackter Petersilie	verschlagen, unter die abgekühlte Masse rühren, mit
Salz	würzen, aus der Masse mit bemehlten Händen 12 Klöße formen, in
kochendes Salzwasser	geben, zum Kochen bringen, ohne Deckel gar ziehen lassen (Wasser muß sich leicht bewegen)
Garzeit	etwa 20 Minuten.

Pro Portion: E: 18 g, F: 28 g, Kh: 45 g, kJ: 2228, kcal: 532

Tip Übriggebliebene Knödel (Klöße) können am nächsten Tag zu einem neuen Gericht weiterverarbeitet werden. Dafür die Knödel (Klöße) in Scheiben schneiden, in Butter braten, mit gemischtem Salat reichen.

Grünkernklöße

(12 Stück)

vegetarisch

4 Weizenvollkornbrötchen	in Würfel schneiden, mit
250 ml (1/4 l) Milch	übergießen, ab und zu umrühren
250 ml (1/4 l) Milch	zum Kochen bringen
150 g Grünkernschrot	unter Rühren einstreuen, zum Kochen bringen, unter häufigem Rühren ausquellen lassen
25 g Margarine oder Butter	zerlassen
1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, würfeln, darin andünsten, mit der ausgequollenen Grünkernmasse und den Brotwürfeln verrühren
2 Eier 1 EL gehackte, gemischte Kräuter o d e r gehackte Petersilie	unterrühren, kräftig mit
Meersalz gemahlenem Pfeffer geriebener Muskatnuß	würzen
	aus dem Teig 12 Klöße formen, in
50 g Weizenvollkornmehl	wenden, in
kochendes Salzwasser	geben, zum Kochen bringen, ohne Deckel gar ziehen lassen (Wasser muß sich leicht bewegen)
Garzeit für den Grünkernschrot	etwa 15 Minuten
Garzeit für die Klöße	etwa 15 Minuten.

Pro Portion: E: 20 g, F: 16 g, Kh: 66 g, kJ: 2137, kcal: 510

Beilage Kräutersauce, Möhrenrohkost mit Apfel.

Thüringer Klöße (Rohe Kartoffelklöße)

klassisch

(Foto)

1 ½ kg mehligkochende Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, fein reiben, in einem Küchentuch gut auspressen
250 ml (¼ l) Milch	mit
40 g Margarine oder Butter	
Salz	zum Kochen bringen
150 g Grieß	unter Rühren einstreuen, kurz aufkochen lassen, sofort mit den ausgepreßten Kartoffeln mischen, mit Salz abschmecken
1 Brötchen (Semmel)	in kleine Würfel schneiden
30 g Margarine oder Butter	zerlassen, die Brötchenwürfel darin braun braten
	aus der Kartoffelmasse mit nassen Händen 12 Klöße formen, in jeden Kloß einige Brötchenwürfel drücken, die Klöße in
kochendes Salzwasser	geben, zum Kochen bringen, ohne Deckel gar ziehen lassen (Wasser muß sich leicht bewegen)
Garzeit	etwa 20 Minuten.

Pro Portion: E: 15 g, F: 17 g, Kh: 93 g, kJ: 2522, kcal: 601

Klöße halb und halb

750 g Kartoffeln	waschen, zugedeckt in Wasser zum Kochen bringen, gar kochen lassen, abgießen, pellen, sofort durch die Kartoffelpresse geben, bis zum nächsten Tag kalt stellen
500 g geschälte rohe Kartoffeln	in eine Schüssel mit Wasser reiben, in einem Tuch fest auspressen, zu den gekochten Kartoffeln geben
1 Ei	
65 g Weizenmehl	
1 TL Salz	unterkneten
	aus dem Teig mit bemehlten Händen 18 Klöße formen, in
kochendes Salzwasser	geben, zum Kochen bringen, ohne Deckel gar ziehen lassen (Wasser muß sich leicht bewegen), die garen Klöße gut abtropfen lassen
Kochzeit für die Kartoffeln	etwa 20 Minuten
Garzeit für die Klöße	15–20 Minuten.

Pro Portion: E: 10 g, F: 2 g, Kh: 59 g, kJ: 1259, kcal: 300

Tip Klöße zu Rouladen oder Schweinebraten reichen.
Klöße mit gerösteten Brötchen- oder Brotwürfeln füllen.



Hefeklöße
(8 Stück)

300 g Weizenmehl	in eine Schüssel sieben, mit
1 Pck. Trockenhefe	sorgfältig vermischen
50 g Zucker	
1 Pck. Vanillin-Zucker	
1 gestr. TL Salz	
50 g zerlassene, lauwarme Margarine oder Butter	
1 Ei	
125 ml (1/8 l) lauwarme Milch	hinzugeben, mit Handrührgerät mit Knethaken zuerst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten (Foto 1) den Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat, ihn dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, dabei zu einer Rolle formen, diese in 8 gleichmäßige Stücke schneiden (Foto 2), mit bemehlten Händen Klöße formen, auf ein bemehltes Backbrett legen die Klöße an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert haben ein Tuch recht straff über einen möglichst breiten Topf mit kochendem Wasser spannen, es an den Topfgriffen festbinden, mit Weizenmehl bestreuen, die Klöße darauf legen (Foto 3), eine Schüssel darüber decken, die Klöße gar werden lassen (Garprobe mit einem Holzstäbchen)
Garzeit	15–20 Minuten.

Pro Portion: E: 7 g, F: 7 g, Kh: 37 g, kJ: 1051, kcal: 251

Beilage Zerlassene, gebräunte Butter, gebräunte, abgezogene, gehobelte Mandeln, Zucker und Zimt, Kompott.

Tip Die garen Hefeklöße mit Hilfe von 2 Gabeln etwas aufreißen, damit der Dampf entweichen kann.







Tomatenreis

preiswert

1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, fein würfeln
20 g Butter oder Margarine	zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten lassen
200 g Langkorn-Naturreis	hinzufügen, glasig dünsten lassen, mit
Salz	würzen
500 ml (½ l) Gemüsebrühe	hinzugießen, zugedeckt zum Kochen bringen, den Reis ausquellen lassen.

Für die Tomatenmasse

2 Knoblauchzehen 2 kleine Zwiebeln	beide Zutaten abziehen, fein würfeln
3 EL Speiseöl	erhitzen, Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin andünsten
800 g Tomaten	kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, die Tomaten enthäuten, halbieren, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten entkernen, in Würfel schneiden, mit Salz,
Kräutern der Provençe Zucker	abschmecken, zu den Zwiebeln geben, zugedeckt dünsten lassen Reis und Tomatenmasse mischen, mit
50 g geriebenem Gouda	verrühren
1 Bund glatte Petersilie	abspülen, trockentupfen, die Blättchen von den Stengeln zupfen, hacken, über den Tomatenreis streuen, servieren
Garzeit für den Reis	etwa 30 Minuten
Dünstzeit für die Tomatenmasse	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 9 g, F: 18 g, Kh: 49 g, kJ: 1669, kcal: 399

Kochreis

1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, würfeln, zugedeckt in
2 l Salzwasser	zum Kochen bringen
250 g Langkornreis (parboiled)	hineingeben, umrühren, zum Kochen bringen, mit halb aufgelegtem Deckel sprudelnd kochen lassen (es muß ständig etwas Dampf aus dem Topf entweichen), den garen Reis auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen, gut abtropfen lassen
30 g Butter	erhitzen, den Reis darin schwenken
Kochzeit	etwa 20 Minuten.

Pro Portion: E: 5 g, F: 6 g, Kh: 51 g, kJ: 1131, kcal: 270

(Fortsetzung S. 288)

Abwandlung **Wildreis**

500 ml (½ l) Salzwasser	zum Kochen bringen
etwa 150 g Wildreis	dazugeben, umrühren, den Reis zugedeckt etwa 45 Minuten bei kleiner Hitze ausquellen lassen den garen Reis auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen.

Milchreis

für Kinder

1 l Milch	mit
1 Prise Salz **20 g Zucker** **abgeriebener Zitronenschale (unbehandelt)**	zum Kochen bringen
175 g Milchreis (Rundkornreis)	hineingeben, umrühren, zugedeckt zum Kochen bringen, ausquellen lassen
Garzeit	etwa 40 Minuten.

Pro Portion: E: 9 g, F: 10 g, Kh: 22 g, kJ: 910, kcal: 216

Beilage Zerlassene, gebräunte Butter, Zucker, Zimt.

Grießbrei

schnell

1 l Milch	mit
1 Prise Salz **75 g Zucker** **abgeriebener Zitronenschale (unbehandelt)** **10 g Butter**	zum Kochen bringen
125 g Weizengrieß	hineinstreuen, unter häufigem Umrühren ausquellen lassen
Garzeit	10–15 Minuten.

Pro Portion: E: 12 g, F: 11 g, Kh: 53 g, kJ: 1554, kcal: 370

Tip Für Grieß- und Reisbrei kann die Zitronenschale durch eine aufgeschlitzte, ausgekratzte Vanilleschote (Vanillemark) oder durch Stangenzimt ersetzt werden.

Risotto

einfach

1 kleine Zwiebel	abziehen, würfeln
3 EL Speiseöl	erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten
200 g italienischen Rundkornreis	hinzufügen, glasig dünsten lassen
400 ml Fleischbrühe	hinzugießen, zugedeckt zum Kochen bringen, den Reis ausquellen lassen (Reis nicht umrühren, da er sonst breiig wird), den garen Reis in eine vorgewärmte Schüssel füllen, mit
1 EL gemischten, gehackten Kräutern	bestreuen
Garzeit	etwa 20 Minuten.

Pro Portion: E: 7 g, F: 12 g, Kh: 42 g, kJ: 1241, kcal: 296

Abwandlung	**Risi Bisi**
150 g gare Erbsen	unter den garen Reis rühren, mit
Salz	abschmecken
1 EL gehackte Petersilie	unterrühren.

Curryreis

preiswert

1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, fein würfeln
20 g Butter oder Margarine	zerlassen, die Zwiebelwürfel,
1 EL Currypulver	darin andünsten
200 g Langkornreis	hinzufügen, glasig dünsten lassen
500 ml (½ l) Fleischbrühe	hinzugießen, zugedeckt zum Kochen bringen, den Reis ausquellen lassen, mit
Salz Currypulver	abschmecken
Garzeit	etwa 20 Minuten.

Pro Portion: E: 8 g, F: 7 g, Kh: 43 g, kJ: 1120, kcal: 267

Abwandlung	Kräuterreis zubereiten. Anstatt Currypulver 3 Eßlöffel gehackte Kräuter oder gehacktes Basilikum nehmen.
Tip	Currypulver in etwas zerlassener Butter verrühren (damit es sein Aroma besser entfaltet), etwas erhitzen, unter den Reis rühren.

Maultaschen

dauert länger

	Für den Teig
300 g Weizenmehl	in eine Schüssel sieben
2 Eier	
4 EL Wasser	
Salz	hinzufügen, die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten, 1 Stunde ruhen lassen.
	Für die Spinatfüllung
600 g tiefgekühlten Blattspinat	auftauen lassen, gut ausdrücken, grob hacken
2 kleine Zwiebeln	abziehen, würfeln
2 EL Speiseöl	in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, den Spinat dazugeben, dünsten lassen, mit
Salz	abschmecken
Dünstzeit	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 21 g, F: 11 g, Kh: 57 g, kJ: 1816, kcal: 434

O d e r

	Für die Hackfleischfüllung
1 kleine Zwiebel	abziehen, würfeln
1 EL Speiseöl	erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten lassen
300 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)	dazugeben, kurz anbraten, etwas abkühlen lassen
1 Ei	
2 EL gehackte Petersilie	unterrühren, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken.

Den Teig dünn ausrollen, Quadrate von 10 x 10 cm ausrädeln (Foto 1), etwas von der Füllung darauf geben (Foto 2) die Seiten mit

(Fortsetzung S. 292)









Eiweiß	bestreichen, die Quadrate zu Dreiecken übereinanderklappen, die Seiten andrücken
1 l Gemüse- oder Fleischbrühe	zum Kochen bringen, die Maultaschen darin garen lassen (Foto 3), in der Brühe servieren
Garzeit	etwa 15 Minuten.

Pro Portion: E: 29 g, F: 27 g, Kh: 56 g, kJ: 2601, kcal: 621

Tip Die garen Maultaschen in Butter schwenken, mit in Butter gebräunten Semmelbröseln und gerösteten Zwiebeln servieren.

Spätzle

200 g Weizenmehl	in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken
2 Eier **½ gestr. TL Salz**	mit
5 EL Wasser	verschlagen, etwas davon in die Vertiefung geben, mit Handrührgerät mit Knethaken von der Mitte aus mit dem Mehl verrühren (Foto 1), nach und nach die übrige Flüssigkeit hinzugießen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen den Teig so lange rühren, bis er Blasen wirft den Teig entweder mit einem Spätzlehobel (Foto 2) oder durch ein groblöchriges Sieb (Gemüsedämpfer) in
kochendes Salzwasser	geben, ohne Deckel gar kochen lassen (die Spätzle sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen), die garen Spätzle auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen
40 g Butter	bräunen, die Spätzle darin schwenken (Foto 3)
Kochzeit	3–5 Minuten.

Pro Portion: E: 9 g, F: 12 g, Kh: 37 g, kJ: 1292, kcal: 309

Tip Spätzleteig auf ein Holzbrett streichen, mit einem Messer kleine Stücke in kochendes Salzwasser schaben. Zu den Spätzle gebräunte Zwiebeln servieren.









Grüne Nudeln

250 g Spinat	verlesen, waschen, tropfnaß in einen Topf geben, kurz erhitzen, pürieren, erkalten lassen
250 g Weizenmehl	auf eine Arbeitsfläche sieben
250 g Hartweizengrieß	darauf geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken
3 Eier	mit
1 EL Speiseöl	
1 TL Salz	verschlagen, in die Vertiefung geben, mit einem Teil des Mehl-Grieß-Gemisches zu einem dicken Brei verarbeiten, den Spinat hinzufügen, von der Mitte aus alle Zutaten schnell zu einem glatten Teig verkneten
Weiterverarbeitung	siehe Hausmachernudeln (auf Seite 296).

Pro Portion: E: 21 g, F: 9 g, Kh: 91 g, kJ: 2361, kcal: 564

Tip Grüne Nudeln passen zu Fisch- und Fleischgerichten.

Makkaroni oder Spaghetti

schnell

250 g Makkaroni	in fingerlange Stücke brechen
o d e r	
250 g Spaghetti	in
2 l kochendes Salzwasser	geben, mit halb aufgelegtem Deckel zum Kochen bringen, ab und zu umrühren, ausquellen lassen die garen Nudeln auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen
40 g Butter	zerlassen, die Nudeln darin schwenken
Garzeit	8–10 Minuten (Packungsanleitung beachten).

Pro Portion: E: 8 g, F: 10 g, Kh: 42 g, kJ: 1278, kcal: 305

Abwandlung

20 g geriebenen Käse	mit
frisch gemahlenem Pfeffer	
o d e r	
Paprikapulver	mischen, die Nudeln damit bestreuen.
Tip	Makkaroni zu Gulasch und Spaghetti mit Saucen servieren.

Gemüse-Grünkernschrot-Bratlinge

(etwa 12 Stück)

vegetarisch

300 ml Gemüsebrühe	zum Kochen bringen
150 g Grünkernschrot	unter Rühren einstreuen, zum Kochen bringen, unter häufigem Rühren etwa 15 Minuten ausquellen und abkühlen lassen
200 g Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, raspeln
120 g Zucchini	waschen, die Enden abschneiden, die Zucchini raspeln
120 g Möhren	putzen, schälen, waschen, raspeln
120 g Porree (Lauch)	putzen, waschen, in feine Ringe schneiden, das Gemüse unter die abgekühlte Grünkernmasse rühren
50 g Haferflocken	untermischen, etwas von
100 ml Speiseöl	in einer Bratpfanne erhitzen, den Teig eßlöffelweise hineingeben, etwas flachdrücken, von beiden Seiten knusprig backen, die restlichen Bratlinge auf die gleiche Weise zubereiten
Garzeit	etwa 15 Minuten.

Pro Portion: E: 8 g, F: 23 g, Kh: 42 g, kJ: 1771, kcal: 423

Beilage Tomatensauce, grüner Salat.

Rote Nudeln

150 g Weizenmehl	auf eine Arbeitsfläche sieben
100 g Hartweizengrieß	darauf geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken
2 Eier	mit
1 EL Speiseöl	
2 EL Tomatenmark	
1 EL Wasser	
o d e r Essig	
½ TL Salz	verschlagen, in die Vertiefung geben, mit einem Teil des Mehl-Grieß-Gemisches zu einem dicken Brei verarbeiten, von der Mitte aus alle Zutaten schnell zu einem glatten Teig verkneten
Weiterverarbeitung	siehe Hausmachernudeln (auf Seite 296).

Pro Portion: E: 11 g, F: 4 g, Kh: 46 g, kJ: 1174, kcal: 281

Tip Nudeln für einen Auflauf oder eine Lasagne verwenden.

Hausmachernudeln

preiswert/gut vorzubereiten

250 g Weizenmehl	in eine Rührschüssel sieben
2 Eier	
1 TL Salz	mit
2–3 EL Wasser	verschlagen, in die Vertiefung geben, mit Handrührgerät mit Knethaken zu einem glatten Teig verkneten (Foto 1) sollte der Teig kleben, noch
etwas Weizenmehl	hinzugeben, den Teig mit etwas Weizenmehl bestäuben, in Frischhaltefolie wickeln, etwa 1 Stunde ruhen lassen den Teig in nicht zu großen Stücken nudeldick ausrollen, die Teigplatten zum Trocknen auf Küchentücher legen, wenn die Teigplatten so weit getrocknet sind, daß sie nicht mehr aufeinanderkleben, aber auch noch nicht zerbrechen, sie in gewünschte Länge und Breite schneiden (Foto 2) die Nudeln in
kochendes Salzwasser	geben, mit halb aufgelegtem Deckel zum Kochen bringen, umrühren, gar kochen, die garen Nudeln auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen lassen
40 g Butter	zerlassen, die Nudeln darin schwenken
Kochzeit	etwa 7 Minuten.

Pro Portion: E: 11 g, F: 12 g, Kh: 48 g, kJ: 1521, kcal: 363

Tip Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine verarbeiten (Foto 3). Die Nudeln so lange locker ausgebreitet an der Luft stehen lassen, bis sie vollkommen trocken sind.








Käsespätzle

400 g Weizenmehl	in eine Rührschüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken
4 Eier	mit
1 gestr. TL Salz	
10 EL (150 ml) Wasser	verschlagen, etwas davon in die Vertiefung geben, von der Mitte aus mit dem Mehl verrühren, nach und nach die übrige Flüssigkeit hinzugießen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen den Teig so lange mit einem Rührlöffel schlagen, bis er Blasen wirft den Teig entweder durch eine Spätzlepresse oder durch ein groblöchriges Sieb (Gemüsedämpfer) portionsweise in
kochendes Salzwasser	geben, ohne Deckel zum Kochen bringen, gar kochen lassen (die Spätzle sind gar, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen), die garen Spätzle auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen lassen die Spätzle lagenweise mit
200 g geriebenem Emmentaler	in eine feuerfeste Form geben, die oberste Schicht sollte aus Käse bestehen die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	etwa 170 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 150 °C (vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Backzeit	etwa 10 Minuten
4 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, in Ringe schneiden
50 g Margarine oder Butter	zerlassen, die Zwiebelringe darin goldgelb dünsten lassen, vor dem Servieren über die Käsespätzle geben.

Pro Portion: E: 33 g, F: 33 g, Kh: 77 g, kJ: 3264, kcal: 780

Beilage	Gemischter Salat oder Porreegemüse.
Abwandlung	**Vollkornspätzle**
300 g Weizenvollkornmehl	mit
3 Eiern	
1 EL Speiseöl	
150 ml Wasser	und
1 Dose Safran (in Wasser gelöst)	verrühren, so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft, weiterverarbeiten wie oben beschrieben.



Teigwaren

Bei Teigwaren unterscheidet man zwischen zwei Sorten:

- Teigwaren aus Wasser, Mehl, Salz und Ei.
- Teigwaren aus Hartweizengrieß, Mehl und Wasser, Salz, ohne Ei.

Hartweizengrießnudeln können mit Spinat oder Tomatenmark eingefärbt werden. Wer Nudeln gern selbst herstellt, sollte sich eine Nudelmaschine zur Verarbeitung des Nudelteiges anschaffen (siehe Foto Seite 296). Für Teigwaren (Nudeln) gibt es die unterschiedlichsten Formen, wobei insbesondere aus Italien ganz neuartige Spezialitäten zu uns gekommen sind.

Tips zur Verarbeitung:

- Nudelteig vor dem Auswellen etwa 30 Minuten in bemehlter Folie eingewickelt ruhen lassen.
- Nudeln benötigen zum Garen viel Wasser.
- Etwas Öl in das Nudelwasser geben. Das aufschäumende Eiweiß wird gebunden und kann nicht überschäumen. Außerdem kleben die Teigwaren nicht zusammen.
- Getrocknete Teigwaren nehmen etwa die 2–3fache Menge Wasser beim Garen auf.
- Nudeln schmecken bißfest (al dente) gegart am besten.
- Nach dem Garen die Nudeln auf ein Sieb geben, abtropfen lassen und in einer angewärmten Schüssel anrichten. Wird Salat daraus zubereitet, werden sie mit kaltem Wasser übergossen, damit sie nicht nachgaren. Nicht in heißem Wasser stehen lassen, da sie sonst zu weich werden.
- Nudelteig kann man, z. B. mit Tomatenmark, püriertem Spinat, sehr fein gehackten Kräutern, Safran oder Rote-Bete-Saft färben.
- Nudelteig läßt sich formen, z. B. zu Spaghetti, breiten Nudeln (Fettucini), Lasagneplatten, Maultaschen, Hörnchen, Schleifen, Spiralen, Muscheln usw.



Kartoffeln und Nährmittel

Kartoffeln enthalten wichtige Vitamine, Mineral-, Nähr- und Ballaststoffe. Ihre guten ernährungsphysiologischen Eigenschaften können am besten genutzt werden, wenn sie fettarm und nährstoffschonend zubereitet werden. Die einzelnen Kartoffeln haben ganz unterschiedliche Eigenschaften. Für das Gelingen eines Kartoffelgerichtes ist daher die Auswahl der richtigen Sorte sehr wichtig. Nach den Kocheigenschaften teilt man Kartoffeln ein in:

- **Festkochende Sorten,**
  z. B. Hansa, Sieglinde, Nicola, Selma. Gut geeignet für: Salate, Salz-, Pell- oder Bratkartoffeln.

- **Vorwiegend festkochende Sorten,**
  z. B. Clivia, Grata, Christa, Gloria, Hela. Gut geeignet für: Salz-, Pell- und Bratkartoffeln, Folienkartoffeln, Kartoffelgemüse.

- **Mehligkochende Sorten,**
  z. B. Ilona, Bintje, Irmgard, Maritta, Datura, Aula. Gut geeignet für: Knödel, Reibekuchen, Kartoffelteig, Suppen, Eintöpfe, Kartoffelplätzchen.

Lagerung

Möglichst luftig, kühl (4–6 °C) und dunkel lagern. Bei warmer, heller Lagerung wird die Keimbildung gefördert.

Tip

- Für Pellkartoffeln möglichst gleich große Kartoffeln auswählen, damit sie zur gleichen Zeit gar sind.
- Ebenso Salzkartoffeln in etwa gleich große Stücke schneiden.
- Pellkartoffeln sind gar, wenn sich die Schale leicht abziehen läßt.

- Kartoffeln erst kurz vor dem Zubereiten schälen, in kaltes Wasser legen, damit sie sich nicht verfärben.
- Neue Kartoffeln können mit der Schale verzehrt werden. Sorgfältig waschen.
- Neue Kartoffeln enthalten wenig Stärke. Deshalb sind sie nicht geeignet für manche Gerichte wie z. B. Klöße, Knödel, Kartoffelteig, Kartoffelgemüse.
- Kartoffeln nur mit **wenig Wasser,** am besten im Kartoffeldämpfer garen.
- Nach dem Garen das Kartoffelwasser abgießen und ein Küchentuch zwischen Topf und Topfdeckel legen. Der Dampf wird von dem Tuch aufgenommen, die Kartoffeln bleiben trocken. Topf evtl. dabei etwas rütteln.

Klöße und Knödel

Klöße und Knödel werden aus verschiedenen Grundteigen, vorwiegend aus rohen oder gekochten Kartoffeln oder Semmeln (Brötchen) aber auch z. B. aus Hefeteig, Grieß oder Grünkern zubereitet. Je nach Rezeptur wird der Teig mit unterschiedlichen Geschmackszutaten zubereitet (herzhaft, aber auch süß). Wer sich die Mühe ersparen will, Klöße und Knödel selbst zu machen, kann auf vorgefertigte Produkte zurückgreifen.



Tips, damit Klöße und Knödel gut gelingen

- Zutaten für den Teig gut durchmischen. Sie müssen sich zu einer einheitlichen Masse verbinden.
- Mit einem Probekloß prüfen, ob die Konsistenz des Teiges richtig ist.
  Ist der Teig zu weich und zerfällt der Kloß, unter den Teig noch etwas Grieß, Kartoffeln oder Mehl mischen.
  Ist der Teig zu fest, noch etwas Brühe, Milch, Quark oder Ei unter den Teig mischen.
- **Klöße/Knödel füllen:**
  Teig zu einem Kloß formen und in die Mitte eine Mulde eindrücken. Füllung hineingeben und den Teig vorsichtig über die Füllung drücken und glatt formen.

Klöße/Knödel formen

- Klöße mit einem angefeuchteten Löffel abstechen.
- Längliche Klößchen mit 2 angefeuchteten Löffeln formen. Teig von einem zum anderen Löffel so lange andrücken, bis sich ein länglicher Kloß geformt hat.
- Klöße mit angefeuchteten oder leicht bemehlten Händen formen.
- Geformte Klöße/Knödel auf einem mit Wasser befeuchteten Teller oder ein bemehltes Brett legen. Sie kleben dann nicht fest.

Klöße/Knödel garen

- Klöße brauchen zum Garen viel Platz. Daher einen breiten Topf wählen.
- In kochendes Wasser legen. Temperatur herunterstellen. Garziehen lassen, nicht kochen.
- Im offenen Topf (Ausnahme Hefeknödel) garen.
- Topf während der Garzeit ab und zu leicht rütteln, damit die Knödel an die Oberfläche steigen.
- Probeknödel nach dem Garen mit 2 Gabeln aufreißen. Ist das Knödelinnere
  - noch feucht, müssen die Knödel noch ziehen.
  - trocken, sind sie gar.
- Mit einem Schaum- oder Sieblöffel aus dem Wasser heben, auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Reis

Reis ist vitamin- und mineralstoffreich, kalorienarm und sehr leicht verträglich. Für etwa die Hälfte der Erdbevölkerung ist er das wichtigste Grundnahrungsmittel.



Langkornreis, Patnareis. Er wird bei uns sehr häufig verwendet. Er besitzt lange schlanke Körner, die im Rohzustand leicht glasig aussehen. Festkochende Sorte, für alle pikanten Reisgerichte.

Rundkornreis, Milchreis. Er gibt beim Ausquellen viel Stärke ab und wird sehr weich und breiig. Fast ausschließlich für die Zubereitung von Süßspeisen geeignet.

Naturreis. Er hat eine bräunliche Farbe und enthält noch das zarte Silberhäutchen und den Keimling, in dem wichtige Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind. Da er schneller ranzig wird, soll dieser Reis schnell verarbeitet und nicht lange gelagert werden. Seine Garzeit ist länger als die von geschliffenen Sorten.

Wird die Silberhaut entfernt, entsteht **Weißreis** (polierter Reis). Die Reiskörner werden gereinigt, poliert und glasiert. Er enthält weniger Vitamine als Naturreis. Die Fettsäuren sind entfernt, deshalb kann er gut gelagert werden.

Beim **Parboiled Reis** werden mit Dampf und Druck die Vitamine und Mineralstoffe aus dem Silberhäutchen in das Innere des Reiskornes gebracht. Beim anschließenden Schleifen und Polieren bleiben sie erhalten. Parboiled Reis ist leicht gelblich und wird beim Garen weiß. Er ist körnig, auch wenn er wieder aufgewärmt wird.
Schnellkochreis wird nach dem Schleifen vorgegart. Deshalb ist seine Zubereitungszeit auf 3–5 Minuten verkürzt.

Wilder Reis ist der Samen eines Wassergrases. Er hat dünne, fast schwarze Körner mit nussigem Geschmack. Lange Garzeit (mindestens 40–50 Minuten).

Risottoreis ist ein Rundkornreis und stammt aus Italien. Er gibt während des Garens Stärke ab und sorgt so für die Sämigkeit des Risottos.

Basmatireis eine aromatische Duftreis-Sorte, die einen zarten Duft beim Kochen entfaltet.

Reis vorbereiten

- Die Garzeit richtet sich nach der Reissorte. Ungeschälter Reis benötigt 35–40 Minuten, geschälter Reis 15–20 Minuten.
- Reis geht bei der Zubereitung um das dreifache auf, d. h. 1 Tasse roher Reis ergibt 3 Tassen gekochten Reis.

Reis zubereiten

- **Kochreis:** Reichlich Wasser mit etwas Öl, Salz und evtl. mit einer mit 1–2 Nelken gespickten Zwiebel aufkochen. Reis darin bißfest garen. In ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Die Zugabe von Öl vermindert ein Überschäumen des Kochwassers.

- **Quellreis:**
  Mengenverhältnis 1 : 2
  1 Tasse Reis und 2 Tassen Flüssigkeit. Reis in etwas Öl anrösten, würzen und mit Flüssigkeit auffüllen. Zugedeckt ausquellen lassen.





Mengenverhältnis 1 : 1
1 Tasse Reis und 1 Tasse Flüssigkeit. Zubereitungsart für den Schnellkochtopf.

Tip
- Gegarter Reis soll körnig und nicht klebrig sein. Reis bleibt körnig, wenn nach dem Garen zwischen Topf und Topfdeckel ein Tuch gelegt wird. Der aufsteigende Dampf wird in dem Tuch aufgesaugt. Es entsteht kein Kondenswasser. Deshalb wird ein Übergaren verhindert.
- Gegarten Reis zum Anrichten in eine Suppenkelle, gefettete Reisrandform oder Tasse füllen, leicht andrücken und auf eine vorgewärmte Platte stürzen.
- Reis zum Aufwärmen in größeren Mengen in eine ausgefettete, feuerfeste Form einfüllen. Zugedeckt im Backofen bei etwa 150 °C aufwärmen.
- Reisreste können zugedeckt im Kühlschrank bis zu 3 Tagen aufbewahrt werden. Besser ist es, Reisreste tiefkühlgerecht verpackt einzufrieren und bei Bedarf im Siebeinsatz über Wasserdampf aufzutauen und zu erwärmen.

Nährmittel

Unter dem Begriff Nährmittel versteht man Erzeugnisse aus Getreidekörnern (Reis, Roggen, Weizen, Gerste, Hafer, Hirse, Buchweizen und Mais).
Getreide ist für unsere Ernährung von sehr großer Bedeutung, denn es enthält wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe.
Zu den Nährmitteln zählt man: Stärke, Graupen, Sago, Puddingpulver.

Ein Getreidekorn besteht aus:
Mehlkörper (vorwiegend stärkehaltig und mit hochwertigem Eiweiß).
Keimling (besteht überwiegend aus Eiweiß, enthält aber auch Fett, Vitamine und Mineralstoffe)
Schalen (Frucht- und Samenschalen; ballaststoffhaltig)
Spelzen (z.B. Hafer, Gerste).

Getreidekörner werden angeboten in Form von:
- ganzen Körnern
- grob oder fein geschrotet
- gequetscht (Flocken)
- gemahlenen (fein, mittelfein).

Ungarischer Sauerkrautauflauf

preiswert

(6 Portionen)

30 g Butter oder Margarine	zerlassen
500 g Sauerkraut	locker zupfen, kurze Zeit darin erhitzen
125 ml (1/8 l) Wasser	
2 kleine Lorbeerblätter	hinzufügen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	
1 Prise Zucker	würzen (Foto 1), das Sauerkraut gar dünsten lassen (es darf keine Brühe mehr vorhanden sein)
	das Sauerkraut mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken
1 l Salzwasser	zum Kochen bringen
125 g Langkornreis (parboiled)	hineingeben, umrühren, mit halb aufgelegtem Deckel zum Kochen bringen, 12–15 Minuten sprudelnd kochen lassen (es muß ständig etwas Dampf aus dem Topf entweichen)
	den garen Reis auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen
1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, würfeln
20 g Margarine	zerlassen
500 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)	mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Zwiebelwürfeln in dem Fett unter ständigem Rühren anbraten (Foto 2), dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken, dann den Reis unterheben
2 Rauchenden (200 g)	waschen, in Scheiben schneiden
	Sauerkraut, Fleisch, Rauchenden abwechselnd lagenweise in eine gefettete Auflaufform schichten (Foto 3), die oberste Schicht soll aus Sauerkraut bestehen
1 Becher (150 g) Crème fraîche	mit
250 ml (1/4 l) Schlagsahne	verrühren, über den Auflauf gießen, mit
20 g Semmelbröseln	bestreuen

(Fortsetzung S. 306)









25 g Butter	in Flöckchen darauf setzen die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
Dünstzeit für das Sauerkraut	etwa 50 Minuten
Ober-/Unterhitze	200–220 °C (vorgeheizt)
Heißluft	180–200 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 4–5 (nicht vorgeheizt)
Backzeit	etwa 30 Minuten.

Pro Portion: E: 35 g, F: 57 g, Kh: 24 g, kJ: 3289, kcal: 785

Beilage Brötchen, Bier.

Spinatlasagne

500 g Spinat	verlesen, waschen, gut abtropfen lassen
1 Zwiebel	abziehen, fein würfeln
50 g Butter oder Margarine	zerlassen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, den Spinat hinzufügen, kurz andünsten, mit
geriebener Muskatnuß **Salz**	würzen
50 g Butter oder Margarine	zerlassen
30 g Weizenmehl	unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist
500 ml (1/2 l) Milch	hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, die Sauce zum Kochen bringen, kurz aufkochen lassen
200 g Doppelrahm-Frischkäse	unterrühren
200 g gewürfelten gekochten Schinken	und den Spinat unterheben, mit Salz abschmecken, die Masse mit
Lasagneblättern (250 g)	abwechselnd lagenweise in eine gefettete Auflaufform schichten, die obere Schicht soll aus Spinatmasse bestehen
150 g Schafskäse	fein zerbröckeln, auf den Auflauf streuen die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	170–200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	150–180 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)
Backzeit	etwa 40 Minuten.

Pro Portion: E: 34 g, F: 56 g, Kh: 33 g, kJ: 3390, kcal: 810

Moussaka

klassisch

3 mittelgroße Auberginen	waschen, die Stengelansätze abschneiden, die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden
8 mittelgroße Tomaten	kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten in Scheiben schneiden etwas von
150 ml Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen, die Auberginenscheiben portionsweise darin von beiden Seiten anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, würfeln das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten
600 g Gehacktes (Lamm- oder Rindfleisch)	hinzufügen, unter ständigem Rühren darin anbraten, die Fleischklümpchen dabei etwas zerdrücken, das Gehackte mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer gerebeltem Oregano gerebeltem Thymian gerebeltem Basilikum	würzen, etwa 5 Minuten schmoren lassen
2 Knoblauchzehen	abziehen, zerdrücken, unterrühren die Hälfte der Auberginen in eine gefettete Auflaufform (25 x 30 cm) geben, mit Salz,
1 EL gehackter Petersilie	bestreuen, die Hälfte der Tomatenscheiben darauf geben, das Fleisch darauf verteilen, die restlichen Auberginen- und Tomatenscheiben fächerartig darauf legen
300 g Joghurt	mit
125 ml (1/8 l) Milch 2 Eiern	verrühren, über die Zutaten gießen
150 g geriebenen mittelalten Gouda	darüberstreuen die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	200–220 °C (vorgeheizt)
Heißluft	180–200 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)
Backzeit	etwa 35 Minuten.

Pro Portion: E: 44 g, F: 81 g, Kh: 17 g, kJ: 4408, kcal: 1055

Beilage	Stangenweißbrot.

Nudelauflauf

für Kinder

250 g Bandnudeln	in
1 1/2 l kochendes Salzwasser	geben, mit halb aufgelegtem Deckel zum Kochen bringen, ab und zu umrühren, gar kochen lassen die garen Nudeln auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen lassen
2 mittelgroße Zwiebeln **1 Knoblauchzehe**	beide Zutaten abziehen, würfeln
20 g Margarine	zerlassen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten lassen
500 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)	hinzufügen, unter ständigem Rühren darin anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel etwas zerdrücken (Foto 1) das Gehackte mit
Salz **frisch gemahlenem Pfeffer** **Paprika edelsüß** **gerebeltem Thymian**	würzen
500 g Tomaten	kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, halbieren, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomatenhälften in Stücke schneiden, zu dem Hackfleisch geben (Foto 2), etwa 5 Minuten mitschmoren lassen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen zwei Drittel der Nudeln in eine gefettete Auflaufform füllen, die Hackfleischmasse darauf geben, mit den restlichen Nudeln bedecken
100 g geriebenen Käse, z. B. Gouda	darüberstreuen (Foto 3)
20 g Butter	in Flöckchen darauf setzen

(Fortsetzung S. 310)









	die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
Kochzeit für die Nudeln	etwa 8 Minuten
Ober-/Unterhitze	etwa 200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 180 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	etwa Stufe 4 (nicht vorgeheizt)
Backzeit	30–40 Minuten.

Pro Portion: E: 40 g, F: 48 g, Kh: 47 g, kJ: 3458, kcal: 826

Beilage Gemischter Blattsalat.

Makkaroniauflauf

für Kinder

250 g Makkaroni	in fingerlange Stücke brechen, in
2 l kochendes Salzwasser	geben, mit halb aufgelegtem Deckel zum Kochen bringen, ab und zu umrühren, gar kochen lassen die garen Nudeln auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen lassen
6 Scheiben gekochten Schinken (200 g)	in kleine Stücke schneiden
250 g Porree (Lauch)	putzen, längs halbieren, waschen, abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden, Makkaroni und Schinken mischen, abwechselnd mit dem Porree in eine gefettete, mit
10 g Semmelbröseln	ausgestreute Auflaufform schichten
3 Eier	mit Salz,
100 ml Milch	verschlagen, den Auflauf damit übergießen, mit
15 g Semmelbröseln	bestreuen
20 g Butter	in Flöckchen darauf setzen die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
Kochzeit für die Makkaroni	10–12 Minuten
Ober-/Unterhitze	etwa 200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 180 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	etwa Stufe 4 (nicht vorgeheizt)
Backzeit	30–40 Minuten.

Pro Portion: E: 27 g, F: 18 g, Kh: 49 g, kJ: 2094, kcal: 500

Tip 100 g Champignons (frisch oder aus der Dose), in Scheiben geschnitten, mit in den Auflauf geben.

Cannelloni in pikanter Tomatensauce

	Für die Sauce
1 kg Tomaten	kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten in Würfel schneiden
1 mittelgroße Zwiebel	abziehen, fein würfeln
2 EL Olivenöl	erhitzen, die Zwiebelwürfel hellgelb darin dünsten, Tomatenwürfel,
1 schwach geh. EL Tomatenmark	hinzufügen, zum Kochen bringen, kurz aufkochen lassen, mit
Salz frisch gemahlenem Pfeffer gerebeltem Oregano	würzen
1 EL gehackte Petersilie	unterrühren.
1 Brötchen (Semmel)	in kaltem Wasser einweichen
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, fein würfeln
500 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)	mit dem gut ausgedrückten Brötchen, den Zwiebelwürfeln,
1 EL gehackter Petersilie	vermengen, mit Salz, Pfeffer würzen die Fleischmasse in einen Spritzbeutel füllen, in
16 rohe Cannelloni (aus der Packung)	spritzen etwas von der Tomatensauce in eine gefettete flache Auflaufform geben, die gefüllten Cannelloni nebeneinander hineinlegen, die restliche Tomatensauce darüber verteilen
20 g Butter	in Flöckchen darauf setzen, mit
50 g geriebenem Käse, z. B. Gouda	bestreuen die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	200–220 °C (vorgeheizt)
Heißluft	180–200 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)
Backzeit	etwa 35 Minuten.

Pro Portion: E: 34 g, F: 48 g, Kh: 20 g, kJ: 2871, kcal: 686

Tip Man unterscheidet helle und grüne, d. h. mit Spinatpüree gefärbte Cannelloni. Sie werden beliebig gefüllt und mit Sauce und Käse überbacken.

Kartoffelsoufflé

preiswert

750 g mehligkochende Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, zugedeckt in
Salzwasser	zum Kochen bringen, gar kochen lassen, abgießen, abdämpfen, sofort heiß durch die Kartoffelpresse geben (Foto 1), kalt stellen
60 g Butter	geschmeidig rühren, nach und nach den Kartoffelbrei,
3 Eigelb	
70 g geriebenen Käse, z. B. mittelalter Gouda	
frisch geriebene Muskatnuß	hinzufügen (Foto 2), gut verrühren
3 Eiweiß	steif schlagen, unterheben (Foto 3)
	die Masse in eine gefettete, mit
Vollkornsemmelbröseln	ausgestreute Auflaufform füllen (sie darf höchstens zu 3/4 gefüllt sein), mit
30 g geriebenem Käse, z.B. mittelalter Gouda	bestreuen
20 g Butter	in Flöckchen darauf setzen
	die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
Kochzeit für die Kartoffeln	etwa 20 Minuten
Ober-/Unterhitze	200–220 °C (vorgeheizt)
Heißluft	180–200 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)
Backzeit	etwa 45 Minuten.

Pro Portion: E: 15 g, F: 28 g, Kh: 31 g, kJ: 1880, kcal: 448

Tip Ein Soufflé herzustellen ist nicht so schwierig wie oft angenommen wird. Das steifgeschlagene Eiweiß, das zum Schluß vorsichtig untergehoben wird, sorgt für eine lockere Beschaffenheit des Soufflés und läßt es beim Backen aufgehen. Die Oberfläche wird dabei knusprig, während das Innere des Soufflés cremig bleibt. Ein Soufflé sollte so heiß wie möglich serviert werden, da es beim Abkühlen leicht zusammenfällt. Es empfiehlt sich daher, bei größeren Portionen Soufflé in kleinen Förmchen zu backen.









Käsesoufflé

für Gäste

(4–6 Portionen)

3 Eiweiß	steif schlagen
30 g weiche Butter	mit
30 g Semmelbröseln	
150 g Magerquark	
3 Eigelb	verrühren, mit
Salz	
geriebener Muskatnuß	würzen, das steifgeschlagene Eiweiß darauf geben
125 g geriebenen Emmentaler	darüberstreuen, mit dem Eischnee unter die Quarkcreme heben die Masse in feuerfeste Förmchen (4–6 Stück) füllen die Förmchen auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	200–220 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 200 °C (vorgeheizt)
Gas	Stufe 4–5 (vorgeheizt)
Backzeit	12–15 Minuten das Käsesoufflé sofort servieren.

Pro Portion: E: 16 g, F: 16 g, Kh: 7 g, kJ: 1036, kcal: 247

Birnen-Speck-Auflauf

preiswert

500 g gedünstete Birnenhälften	abtropfen lassen, in eine gefettete flache Auflaufform geben, mit
75 g Schinkenspeckscheiben	belegen
250 ml (1/4 l) Schlagsahne	mit
3 Eigelb	
1 Prise Salz	
1 schwach geh. TL Zucker	verrühren
3 Eiweiß	steif schlagen, unterziehen
3 Scheiben Weißbrot	halbieren, mit Sahnemasse bestreichen, die übrige Sahnemasse auf die Birnen geben, mit den Weißbrotscheiben belegen die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	etwa 200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 180 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	etwa Stufe 4 (nicht vorgeheizt)
Backzeit	etwa 35 Minuten.

Pro Portion: E: 10 g, F: 37 g, Kh: 28 g, kJ: 2106, kcal: 503

Vegetarischer Gemüseauflauf

gut vorzubereiten

1 kg Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, zugedeckt in
Salzwasser	zum Kochen bringen, gar kochen lassen, abgießen, abdämpfen, sofort durch eine Kartoffelpresse geben, den Kartoffelbrei mit
200 ml Schlagsahne	verrühren, mit
Salz	abschmecken
250 g Porree (Lauch)	putzen, längs halbieren, waschen, in Streifen schneiden
250 g Auberginen	waschen, Enden abschneiden, in Scheiben schneiden
250 g Zucchini	waschen, Enden abschneiden, Zucchini in Scheiben schneiden
30 g Margarine oder Butter	in einer Pfanne zerlassen, das Gemüse darin andünsten, mit Salz,
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen, in eine gefettete Auflaufform (20 x 30 cm) geben
2 EL glatte Petersilie	abspülen, abtupfen, in Streifen schneiden, darübergeben, mit der Hälfte von
200 g geriebenem Gouda	bestreuen, Kartoffelmasse darauf verteilen, mit restlichem Käse,
2 EL Sonnenblumenkernen	bestreuen
	die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
Kochzeit für die Kartoffeln	etwa 20 Minuten
Ober-/Unterhitze	etwa 200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 180 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	etwa Stufe 4 (nicht vorgeheizt)
Backzeit	etwa 45 Minuten.

Pro Portion: E: 22 g, F: 39 g, Kh: 45 g, kJ: 2694, kcal: 643

Kartoffelauflauf

1 kg gekochte Kartoffeln	pellen
5 hartgekochte Eier	pellen
3 Rauchenden (je 150 g)	
	die Zutaten in Scheiben schneiden, abwechselnd lagenweise in eine gefettete Auflaufform schichten, dabei Kartoffel- und Eischeiben jeweils mit
Salz	bestreuen
	die oberste Schicht soll aus Kartoffeln bestehen
300 g saure Sahne	verrühren, über die Kartoffeln gießen, den Auflauf mit
30 g Semmelbröseln	bestreuen
50 g Butter	in Flöckchen darauf setzen
	die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	etwa 200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 180 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	etwa Stufe 4 (nicht vorgeheizt)
Backzeit	30–40 Minuten.

Pro Portion: E: 67 g, F: 46 g, Kh: 47 g, kJ: 3864, kcal: 923

Birnenauflauf mit Schneehaube

250 ml (1/4 l) Milch	erhitzen
9 Zwiebäcke (etwa 100 g)	auf eine Platte legen, mit der Milch übergießen, kurz einweichen lassen (Foto 1)
1 Dose Birnenhälften (Abtropfgewicht 460 g)	abtropfen lassen, in eine gefettete Auflaufform geben, die Zwiebäcke dicht nebeneinander darauf legen.
	Einen Pudding bereiten aus
500 ml (1/2 l) Milch **1 Pck. Pudding-Pulver Vanille-Geschmack** **50 g Zucker** **2 Eigelb**	
	den noch heißen Pudding auf die Zwiebäcke geben (Foto 2)
2 Eiweiß	steif schlagen, mit
2 gestr. TL Zucker	süßen, gleichmäßig auf den Pudding streichen (Foto 3) oder spritzen, die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	170–200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	150–180 °C (vorgeheizt)
Gas	Stufe 2–3 (vorgeheizt)
Backzeit	15–20 Minuten.

Pro Portion: E: 13 g, F: 12 g, Kh: 66 g, kJ: 1837, kcal: 439

Tip Für den Auflauf können beliebige Reste von gedünstetem Obst, auch Obst aus dem Glas oder aus der Dose oder z. B. das Birnenkompott von Seite 364 verwendet werden.









Süßer Quarkauflauf

für Kinder

50 g Butter	geschmeidig rühren, nach und nach
125 g Zucker	
1 Pck. Vanillin-Zucker	
2 Eier	
1 Tropfen Zitronen-Aroma	
1 Prise Salz	
500 g Magerquark	unterrühren
125 g Weizengrieß	mit
1 Pck. Pudding-Pulver Vanille-Geschmack	
3 gestr. TL Backpulver	mischen, nach und nach unterrühren
500 g Äpfel	schälen, vierteln, entkernen, in kleine Würfel schneiden
30 g Rosinen	
	beide Zutaten zuletzt unter den Teig heben, ihn in eine gefettete Auflaufform füllen
30 g Butter	in Flöckchen darauf setzen
	die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	180–200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	160–180 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)
Backzeit	etwa 1 Stunde.

Pro Portion: E: 22 g, F: 35 g, Kh: 90 g, kJ: 3312, kcal: 790

Tip Sollte der Teig zu fest sein, 4–5 Eßlöffel Milch hinzufügen.

Kirschmichel

für Gäste

9 Zwiebäcke (etwa 100 g)	in kleine Stücke schneiden, mit
150 ml lauwarmer Milch	übergießen, einziehen lassen
1 Glas Sauerkirschen (Abtropfgewicht 370 g)	zum Abtropfen auf ein Sieb geben
3 Eigelb	mit
125 g Zucker	
1 Pck. Vanillin-Zucker	schaumig schlagen
500 g Magerquark	
2 EL Zitronensaft	unterrühren
75 g Weizengrieß	mit
3 gestr. TL Backpulver	mischen, unterrühren
	die eingeweichten Zwiebäcke mit Handrührgerät mit Rührbesen gut durchrühren, die Quarkmasse unterrühren
3 Eiweiß	steif schlagen, unterziehen

	die Hälfte der Masse in eine gefettete Auflaufform geben, die Hälfte der Kirschen darauf verteilen, die übrige Quarkmasse und Kirschen darauf geben, mit
30 g abgezogenen, gehobelten Mandeln	bestreuen, die Form auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	170–200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	150–180 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)
Backzeit	30–40 Minuten
	den Auflauf kurz vor dem Servieren mit
Puderzucker	bestäuben.

Pro Portion: E: 30 g, F: 12 g, Kh: 109 g, kJ: 2956, kcal: 705

Beilage	**Kirschsauce**
	Dafür
20 g Speisestärke	und
20 g Zucker	mit
375 ml (3/8 l) Kirschsaft	anrühren, zum Kochen bringen, kurz aufkochen lassen, mit
etwa 2 EL Kirschwasser	abschmecken.

Aufläufe

Aufläufe und Gratins werden in zwei Gruppen unterteilt: süß und pikant.
Aufläufe eignen sich besonders gut zur Resteverwertung, z. B. von Kartoffeln, Nudeln, Reis, Fleisch-, Fisch- oder Wurstresten.
Gratins bestehen meist aus vorgegarten Zutaten, die im Backofen mit einer Käsekruste überzogen werden (gratinieren).

Vorbereitung
Eine feuerfeste Auflaufform, z. B. aus Keramik, Porzellan oder Jenaer Glas sorgfältig fetten. Vorbereitete Zutaten in die Form einschichten. Bei Aufläufen, die sich beim Backen vergrößern, die Form nur zu 3/4 füllen.
Backofen auf die gewünschte Temperatur einstellen und vorheizen, wenn im Rezept angegeben. Auflaufoberfläche, z. B. mit Semmelbröseln, geriebenem Käse, gehackten Nüssen oder Mandeln bestreuen, evtl. mit Butterflöckchen belegen. Den Rand der Form vor dem Backen säubern, damit daran haftende Reste nicht festbacken. Den Auflauf nach dem Backen auf einem feuerfesten Untersetzer in der Form servieren.

Gekochte Eier

4 frische Eier	am runden Ende mit einer Nadel oder einem Eierpick anstechen, damit sie nicht platzen, reichlich
Wasser	zum Kochen bringen, Eier auf Eßlöffel legen, vorsichtig in das kochende Wasser gleiten lassen, zugedeckt wieder zum Kochen bringen, kochen lassen, mit dem Eßlöffel herausnehmen, kalt abschrecken, damit sie sich besser pellen lassen
Kochzeit	weiche Eier 3–4 Minuten harte Eier 8–10 Minuten.

Pro Portion: E: 7 g, F: 6 g, Kh: 0 g, kJ: 368, kcal: 88

Tip Sehr kalte Eier in lauwarmem Wasser vorwärmen, damit die Schalen nicht platzen.

Verlorene Eier (Pochierte Eier)
(Foto)

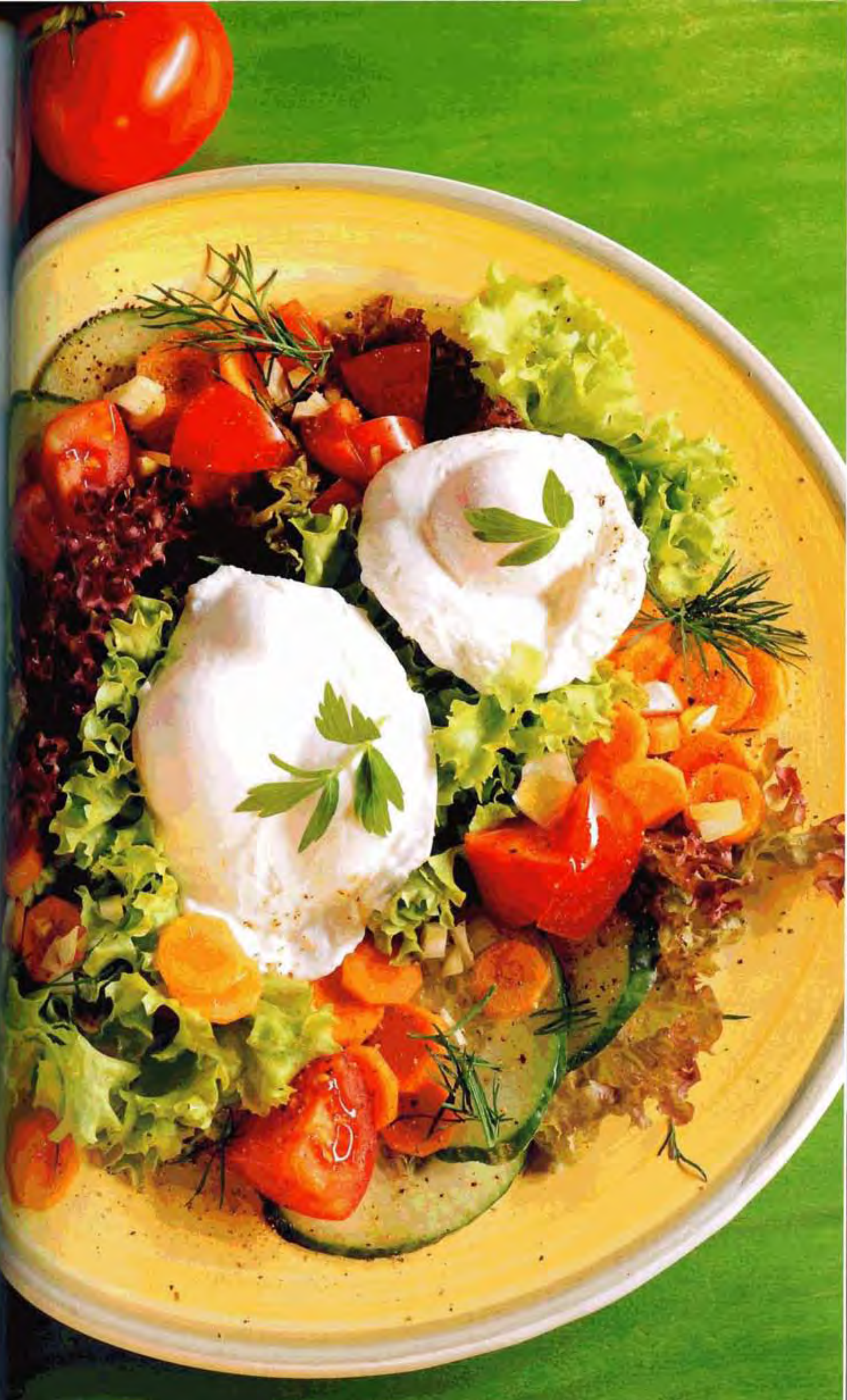
1 l Wasser	mit
3 EL Essig	zum Kochen bringen
6 Eier	einzeln in einer Kelle aufschlagen, vorsichtig in das kochende Wasser geben (Foto 1, bei Gas die Flamme klein stellen, bei Strom die Kochstelle auf Stufe 0 schalten) die garen Eier mit einem Schaumlöffel herausnehmen (Foto 2), kurz in kaltes Wasser halten, ringsherum zu einer hübschen Form beschneiden (Foto 3), Eier anrichten, evtl. mit gehackten Kräutern bestreuen
Garzeit	3–4 Minuten.

Pro Portion: E: 12 g, F: 10 g, Kh: 1 g, kJ: 640, kcal: 153

Tip Verlorene Eier als Einlage für Suppen, auf gerösteten Brotscheiben oder als Vorspeise reichen. Die verlorenen Eier zu Senfsauce reichen oder auf gedünstetem Blattspinat anrichten.







Gestürzte Eier

60 g gekochten Schinken	fein schneiden, mit
40 g geriebenem Käse, z. B. Gouda	vermengen
	4 Tassen oder Förmchen gut ausfetten
	von
4 Eiern	jeweils 1 Ei in jede Tasse (Förmchen) aufschlagen, die Schinken-Käse-Masse darauf füllen
	die Förmchen mit Alufolie abdecken, in heißes, aber nicht kochendes Wasser stellen, stocken lassen
gewaschene Salatblätter	auf einer Platte anrichten, die Eier darauf stürzen
Garzeit	etwa 30 Minuten.

Pro Portion: E: 13 g, F: 12 g, Kh: 1 g, kJ: 719, kcal: 172

Rührei

schnell

6 Eier	mit
6 EL Milch	
Salz	kurz verschlagen
45 g Butter oder Margarine	in einer Bratpfanne zerlassen, die Eiermilch hineingeben
	sobald die Masse zu stocken beginnt, sie strichweise vom Boden der Pfanne losrühren, so lange weiter erhitzen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist
	Rührei muß weiß und großflockig, aber nicht trocken sein
Garzeit	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 12 g, F: 20 g, Kh: 2 g, kJ: 1042, kcal: 249

Tip 3 Eßlöffel Schnittlauchröllchen unter das Rührei rühren.

Spiegeleier

20 g Butter oder Margarine	in einer Bratpfanne zerlassen
4 Eier	vorsichtig aufschlagen, nebeneinander in das Fett gleiten lassen, das Eiweiß mit
Salz	bestreuen, die Eier braten lassen
Bratzeit	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 8 g, F: 11 g, Kh: 1 g, kJ: 582, kcal: 139

Abwandlung Schinkenspeckscheiben in dem Fett anbraten, die Eier darauf schlagen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Beilage Salzkartoffeln, Spinat oder Mangold.

Eier mit Senfsauce

klassisch

	4 feuerfeste Förmchen gut ausfetten, von
8 Eiern	jeweils 2 Eier in jedes Förmchen aufschlagen
75 g durchwachsenen Speck	in Würfel schneiden, über die Eier geben, mit
Salz, Pfeffer	bestreuen
2 EL feingeschnittenen Schnittlauch	auf die Förmchen verteilen, auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	etwa 200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 180 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	etwa Stufe 3 (vorgeheizt)
Garzeit	etwa 25 Minuten.
	Für die Senfsauce
1 Becher (125 g) Crème double	mit Salz,
2 schwach geh. TL Dijon-Senf	verrühren, die Eier vom Rand der Förmchen lösen, auf eine Platte geben, mit
Petersilie	garnieren, die Sauce dazureichen.

Pro Portion: E: 19 g, F: 40 g, Kh: 3 g, kJ: 1931, kcal: 462

Eierfrikassee

für Kinder

200 g gedünstete Champignons	und
175 g gekochte Spargelstücke	zum Abtropfen auf ein Sieb geben, das Champignon- und Spargelwasser mit Wasser auf 375 ml (3/8 l) auffüllen,
6 hartgekochte Eier	pellen, Champignons und Eier in Scheiben schneiden.
	Für die Sauce
20 g Butter oder Margarine	zerlassen
25 g Weizenmehl	unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist, das abgemessene Gemüsewasser hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, die Sauce zum Kochen bringen, kochen lassen die Zutaten in die Sauce geben, darin erhitzen
1 Eigelb	mit
3 EL Weißwein	verschlagen, das Frikassee damit abziehen (nicht mehr kochen lassen), mit
Salz	
Zitronensaft	würzen, mit
1 EL gehackter Petersilie	bestreuen
Kochzeit	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 15 g, F: 16 g, Kh: 7 g, kJ: 1035, kcal: 247

Garnierte Eier

für Gäste

4 hartgekochte Eier pellen, längs halbieren, das Eigelb herauslösen, durch ein feines Sieb streichen, mit

100 g Doppelrahm-Frischkäse
1 EL Crème fraîche verrühren, mit

Salz
frisch gemahlenem Pfeffer
Paprika edelsüß
Currypulver abschmecken

die Masse in die Eihälften spritzen, mit

Shrimps
geviertelten Zitronenscheiben (unbehandelt)
Dillzweigen garnieren.

Pro Portion: E: 12 g, F: 16 g, Kh: 2 g, kJ: 889, kcal: 213

Russische Eier
(Foto)

preiswert

4 hartgekochte Eier pellen, längs halbieren, das Eigelb herauslösen (Foto 1), durch ein feines Sieb streichen (Foto 2), mit

1 schwach geh. EL Mayonnaise
1 schwach geh. TL Senf zu einer geschmeidigen Masse verrühren (Foto 3), mit

Salz
frisch gemahlenem Pfeffer
Zucker abschmecken, die Masse in die Eihälften spritzen, auf

gewaschenen Salatblättern anrichten, mit

Sardellen
Gewürzgurkenstreifen garnieren.

Pro Portion: E: 11 g, F: 9 g, Kh: 1 g, kJ: 573, kcal: 137

Abwandlung Unter die Eigelbfüllung gedünstete, feingeschnittene Pilze, Tomatenmark oder feingehackte Sardellen rühren, mit Salz abschmecken.









Kräuterplinsen

schnell

(15 Stück)

200 g Sahnequark	mit
150 g Weizenmehl	
2 Eigelb	gut verrühren, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	würzen
2 EL gemischte, gehackte Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Majoran)	unterrühren
2 Eiweiß	steif schlagen, unterheben etwas von
2 EL Speiseöl	in einer Pfanne erhitzen, jeweils etwa 1 Eßlöffel Quarkteig hineingeben, etwas flachdrücken, von beiden Seiten goldgelb backen, bevor die Kräuterplinsen gewendet werden, etwas Speiseöl in die Pfanne geben die übrigen Kräuterplinsen auf die gleiche Weise zubereiten
Backzeit	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 13 g, F: 16 g, Kh: 30 g, kJ: 1397, kcal: 334

Beilage: Crème fraîche, nach Belieben Kaviar, grüner Salat.

Omeletts mit Champignonfüllung

klassisch

(2 Portionen)

Für die Champignonfüllung

250 g Champignons	putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen, in Scheiben schneiden
30 g Butter oder Margarine	in einer Pfanne zerlassen
1 Schalotte	abziehen, würfeln, in dem Fett glasig dünsten lassen, die Champignonscheiben hinzufügen, etwa 5 Minuten dünsten lassen
1 Becher (150 g) Crème fraîche	unterrühren, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken
2 EL gehackte, glatte Petersilie	unterrühren.

Für die Omeletts

6 Eier	mit
etwas Salz	verschlagen etwas von

50 g Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlassen, die Hälfte der Eimasse hineingeben, die Pfanne mit einem Deckel verschließen, die Eimasse bei schwacher Hitze langsam stocken lassen, die untere Seite muß bräunlich gebacken sein, die obere Seite muß weich bleiben, die Hälfte der Füllung auf das Omelett geben, zusammenklappen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, das zweite Omelett auf die gleiche Weise zubereiten

Backzeit für jedes Omelett etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 29 g, F: 76 g, Kh: 9 g, kJ: 3636, kcal: 868

Abwandlungen Anstelle der Champignonfüllung

60 g geriebenen Greyerzer Käse auf dem Omelett verteilen, zusammenklappen.

Für ein Kräuteromelett unter die Eimasse

2 EL gehackte, gemischte Kräuter rühren.

Arme Ritter

(6 Portionen)

für Kinder

300 ml Milch mit

2 Eiern

3 Tropfen Butter-Vanille-Aroma

50 g Zucker verrühren

6 dicke Scheiben altbackenes Kastenweißbrot in eine Schale legen, mit der Eier-Milch übergießen, einweichen lassen, bis die Milch aufgesogen ist (die Scheiben dürfen nicht zu weich sein)

die Brotscheiben in

75 g abgezogenen, gemahlenen Mandeln wenden

50 g Butterschmalz oder Speiseöl erhitzen, die Brotscheiben darin von beiden Seiten knusprig braun braten, heiß servieren.

Pro Portion: E: 9 g, F: 19 g, Kh: 26 g, kJ: 1415, kcal: 338

Tip Dazu paßt Zwetschenkompott oder Apfelmus.

Zusätzlich unter die Eiermilch 3 Eßlöffel Mandellikör rühren.

Anstelle von Kastenweißbrot 12 kleine Baguettescheiben verwenden.

Crêpes, süß oder pikant

für Gäste

(6 Portionen)

100 g Weizenmehl	mit
10 g Zucker	mischen, mit
2 Eiern	
250 ml (1/4 l) Milch	verrühren
20 g Butter oder Margarine	zerlassen, unterrühren (Foto 1)
50 g Butter oder Margarine	in einem kleinen Topf zerlassen eine kleine Bratpfanne (Ø 16–18 cm) erhitzen, mit etwas von der Butter auspinseln, eine dünne Teiglage hineingeben, von beiden Seiten goldgelb backen (Foto 2), zusammenfalten (Foto 3), aus dem restlichen Teig weitere dünne Crêpes backen, warm stellen.

Für die süße Füllung

1 Pck. Pudding-Pulver Vanille-Geschmack	nach Anleitung auf dem Päckchen, aber nur mit
300 ml Milch	zubereiten
200 g Doppelrahm-Frischkäse grünen geschroteten Pfeffer	unterrühren, die Crêpes damit füllen
150 g Pfirsich-Maracuja-Konfitüre	unter Rühren erhitzen, die Crêpes damit beträufeln.

Pro Portion: E: 12 g, F: 26 g, Kh: 45 g, kJ: 1992, kcal: 476

Für die pikante Füllung

1 Zwiebel	abziehen, fein würfeln
1 EL Speiseöl	erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten
150 g Champignonscheiben 100 g Zucchiniwürfel	hinzufügen, kurze Zeit mitdünsten lassen, aus dem Topf nehmen

(Fortsetzung S. 330)









Quarkpüfferchen
(etwa 20 Stück)

für Kinder

40 g Butter oder Margarine	mit Handrührgerät mit Rührbesen geschmeidig rühren, nach und nach
60 g Zucker	
2 Eier	
2 EL Zitronensaft	
1 TL Salz	
500 g Magerquark	unterrühren
250 g Weizenmehl	mit
3 gestr. EL Backpulver	mischen, sieben, mit
125 g Korinthen	untermengen, etwas von
80 ml Speiseöl	in einer Pfanne erhitzen, den Teig eßlöffelweise hineingeben, von beiden Seiten goldbraun backen.

Pro Portion: E: 28 g, F: 33 g, Kh: 87 g, kJ: 3305, kcal: 789

Omelette soufflé
(Foto)

4 Eigelb	mit
100 g Zucker	cremig schlagen (Foto 1)
4 Eiweiß	steif schlagen, auf die Eigelbcreme geben
20 g Speisestärke	darauf sieben, alles vorsichtig unter die Eigelbcreme ziehen (nicht rühren, Foto 2), die Masse in eine gefettete flache Auflaufform geben (Foto 3), auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	etwa 170 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 150 °C (vorgeheizt)
Gas	Stufe 2–3 (vorgeheizt)
Backzeit	25–30 Minuten
	den Auflauf nach dem Backen mit
20 g Puderzucker	bestäuben, sofort servieren.

Pro Portion: E: 7 g, F: 5 g, Kh: 34 g, kJ: 907, kcal: 217







Palatschinken mit Quarkfüllung

klassisch

(8 Stück)

	Für den Teig
175 g Weizenmehl	in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung eindrücken
2 Eier	mit
10 g Zucker	
1 Prise Salz	
375 ml (3/8 l) Milch	
125 ml (1/8 l) Mineralwasser	verschlagen, etwas davon in die Vertiefung geben, von der Mitte aus Eierflüssigkeit und Mehl verrühren, nach und nach die übrige Eierflüssigkeit dazugeben, darauf achten, daß keine Klümpchen entstehen, etwas von
60 g Butter oder Margarine	in einer kleinen Pfanne zerlassen, eine dünne Teiglage hineingeben, bevor der Pfannkuchen gewendet wird, etwas Butter oder Margarine in die Pfanne geben, von beiden Seiten goldgelb backen.

	Für die Quarkfüllung
3 Eiweiß	mit
40 g Zucker	steif schlagen
200 ml Schlagsahne	steif schlagen
70 g weiche Butter	mit
70 g Zucker	
1 Pck. Vanillin-Zucker	
1 Prise Salz	schaumig rühren
3 Eigelb	nach und nach unterrühren
250 g Magerquark	unterheben
240 g Aprikosen (aus der Dose)	abtropfen lassen, kleinwürfeln
	Eischnee, Schlagsahne und die Aprikosenwürfel unterheben auf jeden Pfannkuchen etwas Füllung geben, aufrollen, in eine gefettete Auflaufform legen, auf dem Rost in den Backofen schieben

Ober-/Unterhitze	etwa 180 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 160 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)
Backzeit	20–30 Minuten
	die Palatschinken mit
Puderzucker	bestäuben.

Pro Portion: E: 13 g, F: 27 g, Kh: 52 g, kJ: 2184, kcal: 522

Tip Anstatt der Aprikosen 100 g Rosinen unterheben.
Für pikante Palatschinken den Teig ohne Zucker zubereiten.



Hühnereier sind ernährungsphysiologisch wertvoll, preisgünstig und vielseitig einsetzbar. Ist von Eiern die Rede, sind immer Hühnereier gemeint. Eier anderer Vogelarten müssen mit der vollen Bezeichnung genannt werden (Wachteleier).

Bestandteile des Eies

Eidotter (Eigelb)
Es hat einen Durchmesser von etwa 3 cm und wird durch das zähflüssige Eiweiß und die Hagelschnüre in seiner Form gehalten. Es enthält viele Nährstoffe und ist deshalb der wertvollste Teil des Eies.

Eiweiß (Eiklar)
Es besteht aus vier dünn- bis dickflüssigen Schichten und umschließt das Eigelb.

Eischale
Sie schützt das Ei vor Verunreinigungen, so lange sie unbeschädigt ist. Sie besteht aus einer luftdurchlässigen Kalkschicht.

Eier werden entsprechend ihrer Frische in **Güteklassen** eingeteilt.

Klasse A – unbeschädigte, saubere Eier. Luftkammerhöhe nicht über 6 mm. Frei von Fremdgeruch. Ein Keim darf nicht entwickelt sein. Bis zu 7 Tage alte Eier, die diesen Anforderungen entsprechen, dürfen als A-Extra angeboten werden.

Klasse B – nicht mehr ganz frische Eier, wird im Handel praktisch nicht mehr angeboten.

Klasse C – wird nur an Industriebetriebe abgegeben, kommt nicht in den Einzelhandel.

Gewichtsklassen sind vom Gewicht des einzelnen Eies abhängig, die Skala reicht von S bis XL.

S/klein:	unter 53 g
M/mittel:	53 bis unter 63 g
L/groß:	63 bis unter 73 g
XL/sehr groß:	73 g und darüber.

Für die Rezepte wurden Eier der Klasse M verwendet.

Frische-Tests für Eier

1. Ein frisches Ei:




2. Ein etwa 7 Tage altes Ei:




3. Ein etwa 3 Wochen altes Ei:




Schwimmprobe

1. Es bleibt auf dem Boden liegen.
2. Es richtet sich leicht auf.
3. Es beginnt zu schwimmen.

Aufschlagprobe

1. Das Eiweiß umschließt das Eidotter fest, das Dotter ist kugelig.
2. Das Eiweiß beginnt zu fließen, es steht nicht mehr so fest.
3. Das Eiweiß ist wäßrig, das Dotter ist flach.

Ei aufschlagen

Das Ei auf einer Kante aufschlagen, die Schale auseinanderbrechen und das Eigelb von einer Schalenhälfte in die andere gleiten lassen. Dabei das Eiweiß in einem darunterstehenden Gefäß auffangen.



Eier kochen

- Eier an der stumpfen Seite mit einem Eierpieker anstechen, damit sie nicht platzen.
- Mit kaltem Wasser bedeckt zum Kochen bringen.
- Eieruhr auf die gewünschte Zeit stellen, sobald das Wasser kocht.

Weiche Eier	= 3–4 Minuten
Wachsweiche Eier	= 5–6 Minuten
Harte Eier	= 8–10 Minuten

- Gekochte Eier unter kaltem Wasser abschrecken. Sie lassen sich dann besser pellen.

Eischnee schlagen

Eischnee wird für viele Gerichte als Lockerungsmittel eingesetzt, z. B. für Aufläufe, Soufflés, Schaumomeletts, Puddinge, Cremes, Kuchen usw.

- Je frischer das Eiweiß ist, desto besser läßt es sich steif schlagen.
- Kaltes Eiweiß in einem sauberen, fettfreien Gefäß mit dem Rührbesen des Handrührgerätes oder mit dem Schneebesen steif schlagen.



Tip

Fetthaltige Gefäße und Eigelbreste verhindern das Steifwerden von Eiweiß.

- Eischnee ist steif, wenn er mit einem Messer geschnitten werden kann und man die Schüssel langsam umdrehen kann, ohne daß der Eischnee herausrutscht.
- Eischnee beim Weiterverarbeiten unterheben, nicht rühren. Die eingeschlagene Luft würde entweichen und die Konsistenz des Gerichtes zu fest werden.
- Werden zum Abschmecken unter den Eischnee fetthaltige Zutaten gemischt, diese vorsichtig unterziehen, nicht rühren. Der Eischnee fällt sonst zusammen.
- Eischnee sofort weiterverarbeiten. Beim Stehen wird er schnell wieder flüssig.

Lagerung

Eier sollten kühl (8–10 °C) im Kühlschrank gelagert werden.

Achtung: Bei falscher Lagerung sind rohe Eier sehr anfällig für Salmonellen, die eine Lebensmittelvergiftung verursachen können. Nur Eier verwenden, die ständig kühl gelagert wurden. Gerichte aus rohen Eiern (z. B. Pudding, Mayonnaise) immer im Kühlschrank lagern.

Zum Schutz des Verbrauchers vor Salmonellen-Infektionen wurde 1994 eine Hühnereier-Verordnung erlassen, die vorschreibt, daß Hühnereier innerhalb von höchstens 21 Tagen nach dem Legen an den Verbraucher abzugeben sind.

Frische

Auf den Eierpackungen sind folgende Angaben vorgeschrieben:

- Güteklasse, Gewichtsklasse, Anzahl der verpackten Eier
- Mindesthaltbarkeitsdatum
- Angabe „Bei Kühlschranktemperatur aufbewahren" – nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatum durcherhitzen
- Name, Anschrift und Kennummer des Verpackungsbetriebes.

Spinat mit Joghurt-Knoblauch-Sauce
(Foto)

600 g Spinat	verlesen, waschen, gut abtropfen lassen
2 mittelgroße Zwiebeln	abziehen, fein würfeln
40 g Butter oder Margarine	in einem großen Topf zerlassen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, den Spinat hinzufügen, zugedeckt gar dünsten lassen, mit
Salz	
frisch gemahlenem Pfeffer	bestreuen
1 Knoblauchzehe (durchgepreßt)	hinzufügen, vorsichtig umrühren.
	Für die Joghurt-Knoblauch-Sauce
300 g Joghurt	mit
2 EL Olivenöl	verrühren, mit Salz, Pfeffer würzen
2 Knoblauchzehen	abziehen, fein würfeln, unterrühren
	den Spinat kranzförmig auf 4 Teller verteilen, die Sauce in die Mitte geben
Dünstzeit	3–4 Minuten.

Pro Portion: E: 7 g, F: 17 g, Kh: 6 g, kJ: 920, kcal: 220

Beilage Getoastete Weißbrotscheiben.

Gefüllte Baguettes

für Kinder

4 Baguettebrötchen (300 g)	halbieren, die Schnittflächen mit
40 g Butter	bestreichen, die unteren Hälften mit
Endiviensalatblättern	
Tomatenscheiben (von 1 Tomate)	
100 g Salatgurkenscheiben	
100 g gekochtem Schinken (in Streifen)	
200 g Käsescheiben, z. B. Camembert	
Kräuterblättern (z. B. Basilikum, Petersilie)	belegen, mit den oberen Baguettehälften bedecken.

Pro Portion: E: 22 g, F: 26 g, Kh: 43 g, kJ: 2202, kcal: 526

Tip Die Baguettebrötchen evtl. vorher aufbacken.



Pikantes Käsebrot

einfach

200 g Käse, z. B. Gouda	raspeln, mit
3 EL Weißwein	
1 TL Dijon-Senf	
1 EL gehackten Basilikumblättchen	verrühren
4 Scheiben Weißbrot	damit bestreichen
1 große Tomate	waschen, den Stengelansatz herausschneiden, die Tomate in 4 Scheiben schneiden, auf die Schnitten verteilen, auf ein Backblech legen
Ober-/Unterhitze	200–220 °C (vorgeheizt)
Heißluft	180–200 °C (vorgeheizt)
Gas	Stufe 4–5 (vorgeheizt)
Backzeit	etwa 3 Minuten.

Pro Portion: E: 14 g, F: 16 g, Kh: 15 g, kJ: 1168, kcal: 279

Kräuter-Baguettes
(Foto)

4 Baguettebrötchen (300 g)	in Abständen von 2 cm so tief einschneiden (Foto 1), daß ein Boden von etwa 1 cm stehenbleibt
125 g Butter	geschmeidig rühren
1 Knoblauchzehe	abziehen, fein würfeln, mit
2 EL gehackter Petersilie	unterrühren (Foto 2), die Masse mit
Salz	würzen, in die Einschnitte streichen (Foto 3), die Brötchen auf ein Backblech legen
Ober-/Unterhitze	200–220 °C (vorgeheizt)
Heißluft	180–200 °C (vorgeheizt)
Gas	Stufe 4–5 (vorgeheizt)
Backzeit	etwa 5 Minuten.

Pro Portion: E: 6 g, F: 26 g, Kh: 41 g, kJ: 1855, kcal: 443







Käsetörtchen

für Gäste

(Foto)

150 g tiefgekühlte Blätterteigplatten	bei Zimmertemperatur auftauen lassen, dünn ausrollen, für 30 kleine Törtchen Kreise mit 8 cm Durchmesser ausstechen, für 10 große Törtchen Kreise mit 10 cm Durchmesser.
	Für die Füllung
125 g Schweizer Käse	
100 g Schinkenspeck	
	beide Zutaten in feine Würfel schneiden
1 mittelgroße Tomate	waschen, den Stengelansatz herausschneiden, die Tomate vierteln, entkernen, das Fruchtfleisch fein würfeln, mit
1 Ei	
125 ml (1/8 l) Schlagsahne	verrühren
	den ausgestochenen Teig in Papierförmchen (je 3 Förmchen ineinanderstellen) geben, die Füllung darauf verteilen
Ober-/Unterhitze	170–200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	150–170 °C (vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Backzeit	etwa 15 Minuten für kleine Förmchen etwa 25 Minuten für große Förmchen.

Pro Portion: E: 16 g, F: 48 g, Kh: 15 g, kJ: 2383, kcal: 570

Käsetoast mit Frühlingszwiebeln

schnell

4 Scheiben Weißbrot	mit
60 g Erdnußcreme	bestreichen, mit
4 Scheiben (80 g) Bratenfleisch (Aufschnitt)	belegen
2 mittelgroße Tomaten	waschen, in Scheiben schneiden, dabei die Stengelansätze herausschneiden, die Scheiben auf dem Brot verteilen
2 Frühlingszwiebeln	putzen, waschen, in Größe der Weißbrotscheiben schneiden, längs halbieren, auf den Scheiben verteilen
4 Scheiben dänischen Butterkäse (120 g)	darüberlegen
	die Toasts auf ein Backblech legen
Ober-/Unterhitze	etwa 200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 180 °C (vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Backzeit	etwa 6 Minuten.

Pro Portion: E: 17 g, F: 20 g, Kh: 20 g, kJ: 1416, kcal: 338



Toast Hawaii

für Kinder

4 Scheiben Toastbrot	toasten, mit
30 g Butter	bestreichen, mit
4 Scheiben (150 g) gekochtem Schinken	
4 Scheiben (300 g) Ananas (aus der Dose)	
4 Scheiben (250 g) Käse, z. B. Gouda	belegen, die Schnitten auf ein Backblech legen
Ober-/Unterhitze	200–220 °C (vorgeheizt)
Heißluft	180–200 °C (vorgeheizt)
Gas	Stufe 4–5 (vorgeheizt)
Backzeit	etwa 8 Minuten.

Pro Portion: E: 25 g, F: 30 g, Kh: 23 g, kJ: 2040, kcal: 487

Tomaten mit Mozzarella

für Gäste

3 kleine Tomaten	waschen, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten in Scheiben schneiden
250 g Mozzarella	in Scheiben schneiden, abwechselnd schuppenförmig mit den Tomatenscheiben auf einer Platte anrichten.
	Für die Sauce
3 EL Olivenöl	mit
3 EL Balsamessig Salz frisch gemahlenem weißem Pfeffer	mit einem Schneebesen verrühren, über die Zutaten verteilen, mit
Basilikumblättchen	garnieren.

Pro Portion: E: 13 g, F: 25 g, Kh: 3 g, kJ: 1240, kcal: 297

Beilage Getoastete Weißbrotscheiben.

Filettoast mit Käse überbacken

für Gäste

300 g Schweinefilet	unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in 8 Stücke schneiden
2 EL Speiseöl	in einer Pfanne erhitzen, die Filetstücke von jeder Seite darin braten, mit
Salz	würzen
4 Scheiben Schinkenspeck (60 g)	kurz in dem Bratfett anbraten, aus der Pfanne nehmen
4 Scheiben Weißbrot	toasten, mit
30 g Butter	bestreichen
einige Blätter Blattsalat (z.B. Kopfsalat, Endiviensalat)	abspülen, trockentupfen, auf die Toastscheiben legen, die Speckscheiben und Filetstücke darauf verteilen
200 g Camembert	in Scheiben schneiden, auf den Toastscheiben verteilen, die Toasts kurz unter den heißen Grill schieben, bis der Käse anfängt zu zerlaufen
Bratzeit	von jeder Seite etwa 2 Minuten.

Pro Portion: E: 31 g, F: 34 g, Kh: 14 g, kJ: 2131, kcal: 509

Eier-Apfel-Toast

preiswert/schnell

3 hartgekochte Eier	pellen, in Würfel schneiden
1 Apfel (125 g)	schälen, vierteln, entkernen, in Würfel schneiden
2 Gewürzgurken (100 g)	in Würfel schneiden die drei Zutaten mit
1 Becher (150 g) Crème fraîche 1 TL Senf ½ TL Currypulver	verrühren, mit
Salz Zucker frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken
2 EL gehackte Petersilie	unterrühren
50 g Butter	in einer Pfanne zerlassen
4 Scheiben Weißbrot	von beiden Seiten darin rösten, herausnehmen, jede Scheibe in 2 Dreiecke schneiden, mit der Eimasse belegen, auf Tellern anrichten, mit
gewaschenen Salatblättern	garnieren.

Pro Portion: E: 10 g, F: 28 g, Kh: 19 g, kJ: 1581, kcal: 378

Welfenspeise

für Gäste

Für die Creme

2 Eiweiß steif schlagen (Foto 1)

35 g Speisestärke
40 g Zucker
1 Pck. Vanillin-Zucker mit 6 Eßlöffeln von
500 ml (1/2 l) kalter Milch anrühren, die übrige Milch zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen, die Speisestärke unter Rühren hineingeben, kurz aufkochen lassen, den Eischnee unter die kochendheiße Speise rühren (Foto 2), nochmals kurz aufkochen lassen, die Speise in eine Glasschale oder in Dessertgläser füllen (nur zur Hälfte füllen!), kalt stellen.

Für den Weinschaum

3 Eigelb mit
80 g Zucker
10 g Speisestärke
250 ml (1/4 l) Weißwein in einen Kochtopf geben, mit Handrührgerät mit Rührbesen auf niedrigster Stufe im Wasserbad so lange durchschlagen (Foto 3), bis die Masse durch und durch schaumig ist (sie muß sich etwa verdoppeln – nicht kochen lassen)
den Weinschaum erkalten lassen, vorsichtig auf die weiße Creme füllen.

Pro Portion: E: 8 g, F: 8 g, Kh: 50 g, kJ: 1497, kcal: 357

Tip Zum Aufschlagen sollte ein Edelstahlgefäß genommen werden.









Birne Helene

schnell

(6 Portionen)

30 g gestiftelte Mandeln	in einer Pfanne ohne Fett leicht bräunen, abkühlen lassen
6 Birnenhälften, gedünstet	abtropfen lassen.
	Für die Schokoladensauce
100 g Zartbitter-Schokolade	mit
100 ml Schlagsahne	in einem kleinen Topf im Wasserbad zu einer geschmeidigen Masse verrühren
20 g Butter	unterrühren
6 Kugeln Vanilleeis (etwa 375 ml)	auf 6 Teller verteilen, je eine Birnenhälfte darauf legen, mit
2 EL Birnengeist	beträufeln, die warme Schokoladensauce über die Birnen geben, mit den Mandeln bestreuen.

Pro Portion: E: 4 g, F: 20 g, Kh: 25 g, kJ: 1330, kcal: 318

Crème caramel

gut vorzubereiten

(6 Portionen)

100 g Zucker	in einer Pfanne karamelisieren lassen
2 EL Wasser	
1 EL Cognac	hinzufügen, verrühren den Karamel in vorgewärmte Sturzförmchen gießen
2 Eigelb	mit
2 Eiern	
100 g Zucker	
1 Pck. Vanillin-Zucker	mit Handrührgerät mit Rührbesen auf mittlerer Stufe cremig rühren, bis der Zucker gelöst ist
300 ml Milch	mit
200 ml Schlagsahne	vermischen, in dünnem Strahl unter die Eiercreme rühren, die Creme durch ein Sieb in die Förmchen gießen die Förmchen bis zur Hälfte in eine mit Wasser gefüllte Fettfangschale setzen, stocken lassen
Ober-/Unterhitze	etwa 160 °C (vorgeheizt)
Heißluft	etwa 140 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 2–3 (nicht vorgeheizt)
Garzeit	etwa 35 Minuten die Crème caramel kalt stellen, lösen, auf Teller stürzen.

Pro Portion: E: 6 g, F: 16 g, Kh: 38 g, kJ: 1392, kcal: 332

Tirami su

(6 Portionen)

für Gäste

	Die Hälfte von
etwa 100 g Löffelbiskuits	in eine flache, rechteckige Auflaufform legen
150 ml Espresso (stark gekocht)	mit
1 EL Orangenlikör	mischen, die Löffelbiskuits mit der Hälfte der Flüssigkeit tränken
3 Eigelb	mit
30 g Zucker	
1 Pck. Vanillin-Zucker	mit Handrührgerät mit Rührbesen schaumig rühren, nach und nach eßlöffelweise
250 g Mascarpone	unterrühren
3 Eiweiß	steif schlagen, unter die Mascarponemasse heben die Hälfte der Creme auf die Löffelbiskuits in der Form geben, die andere Hälfte der Löffelbiskuits darauf schichten, mit der restlichen Espresso-Likör-Mischung tränken, die restliche Creme darübergeben, die Speise mit
5 g Kakaopulver	bestäuben, vor dem Servieren kalt stellen.

Pro Portion: E: 7 g, F: 21 g, Kh: 18 g, kJ: 1256, kcal: 300

Tip Nur ganz frische Eier verwenden, die nicht älter als 5 Tage sind (Legedatum beachten). Fertige Speise im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 24 Stunden verzehren.

Weingelee

einfach

4 Blatt rote Gelatine	nach Anleitung auf dem Päckchen in kaltem Wasser einweichen die Hälfte von
500 ml (1/2 l) Rotwein	erwärmen
120 g Zucker	hinzufügen, darin auflösen, die ausgedrückte Gelatine hinzufügen, unter Rühren auflösen, den restlichen Wein hinzugießen, die Flüssigkeit in eine Schale füllen, kalt stellen, bis das Gelee fest geworden ist, mit
Weintrauben	
Zitronenmelisseblättchen	garnieren.

Pro Portion: E: 2 g, F: 0 g, Kh: 31 g, kJ: 849, kcal: 202

Beilage Angeschlagene, gesüßte Sahne.

Tip Für ein sturzfähiges Weingelee 6 Blatt rote Gelatine verwenden.

Orangencharlotte

raffiniert

(6 Portionen)

Für den Biskuitteig

2 Eier	
2 Eigelb	mit Handrührgerät mit Rührbesen auf höchster Stufe in 1 Minute schaumig schlagen
50 g Zucker	
1 Pck. Vanillin-Zucker	mischen, in 1 Minute einstreuen, dann noch etwa 2 Minuten schlagen
40 g Weizenmehl	mit
1 Msp. Backpulver	mischen, auf die Eiercreme sieben, kurz auf niedrigster Stufe unterrühren den Teig auf ein gefettetes, mit Backpapier belegtes Backblech streichen (Foto 1), das Blech in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	etwa 200 °C (vorgeheizt)
Heißluft	–
Gas	etwa Stufe 4 (vorgeheizt)
Backzeit	8–10 Minuten den Biskuit sofort nach dem Backen mit dem Backpapier vom Backblech ziehen
100 g Orangenmarmelade	mit
1 EL Orangenlikör	verrühren, auf die Gebäckplatte streichen, auskühlen lassen, die Platte von der längeren Seite her aufrollen, dabei das Backpapier abziehen (Foto 2), die Gebäckrolle in dünne Scheiben schneiden.

Für die Füllung

6 Blatt weiße Gelatine	nach Anleitung auf dem Päckchen in kaltem Wasser einweichen
125 ml ($^1/_8$ l) Milch	aufkochen, etwas abkühlen lassen, mit
1 Pck. Bourbon Vanille-Zucker	
4 Eigelb	
100 g Zucker	mit einem Schneebesen cremig schlagen

(Fortsetzung S. 352)









nach und nach die Milch unter die Eigelbcreme rühren, unter Rühren auf der Kochstelle stocken lassen (nicht kochen lassen) die gequollene Gelatine ausdrücken, in der warmen Creme auflösen, die Creme so lange kalt stellen, bis sie dicklich wird

1 EL Orangenlikör	
100 ml Orangensaft	unter die Creme rühren
250 ml (1/4 l) Schlagsahne	mit
1 Pck. Vanillin-Zucker	steif schlagen, ebenfalls unter die Creme heben, kühl stellen, sobald die Creme wieder anfängt zu gelieren,
3 Orangen	schälen, filieren, kleinschneiden, unter die Creme heben eine Schale (1 1/2-l-Inhalt) mit Biskuitrollenscheiben auslegen, die Creme einfüllen (Foto 3), mit Biskuitrollenscheiben bedecken, 2–3 Stunden kühl stellen anschließend die Charlotte stürzen
100 g Orangenmarmelade	erwärmen, glattrühren, die Charlotte damit bestreichen, mit
Orangenscheiben (unbehandelt)	garnieren.

Pro Portion: E: 10 g, F: 22 g, Kh: 65 g, kJ: 2165, kcal: 517

Tip Anstelle der Biskuitrollenscheiben Löffelbiskuits verwenden. Damit die Creme schneller dick wird, sie kurz in das Gefrierfach stellen, zwischendurch umrühren.

Zitronencreme

gut vorzubereiten

1 schwach geh. TL gemahlene Gelatine, weiß	mit
3 EL kaltem Wasser	in einem kleinen Topf anrühren, 10 Minuten zum Quellen stehen lassen
2 Eigelb	mit
2 EL heißem Wasser	schaumig schlagen, nach und nach
75 g Zucker	unterschlagen, so lange schlagen, bis eine cremeartige Masse entstanden ist
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone (unbehandelt)	mit
5 EL Zitronensaft	unterrühren die gequollene Gelatine unter Rühren erwärmen, bis sie gelöst ist, zunächst 3 Eßlöffel der Eigelbmasse hinzufügen, verrühren, die Gelatinemasse unter die übrige Eigelbmasse schlagen, evtl. kalt stellen
2 Eiweiß	steif schlagen

125 ml (1/8 l) Schlagsahne steif schlagen
wenn die Masse anfängt dicklich zu werden, beide Zutaten (etwas Schlagsahne zum Verzieren zurücklassen) unterheben
die Creme in eine Schale oder in Dessertgläser füllen, kalt stellen, damit sie fest wird
mit der zurückgelassenen Schlagsahne verzieren, mit
4 halbierten Maraschinokirschen garnieren.

Pro Portion: E: 4 g, F: 9 g, Kh: 19 g, kJ: 731, kcal: 175

Vanilleeis

(8 Portionen)

dauert länger

4 Eigelb mit 3 Eßlöffeln von
500 ml (1/2 l) Schlagsahne
100 g Zucker
1 EL Zitronensaft
1 Pck. Bourbon Vanille-Zucker in einer Metallschüssel im Wasserbad mit einem Schneebesen zu einer dicklichen Masse aufschlagen, aus dem Wasserbad nehmen, kalt schlagen, die restliche Sahne steif schlagen, unterheben
die Masse in eine mit
Speiseöl ausgestrichene flache Form füllen, in das Gefrierfach stellen, gefrieren lassen.

Pro Portion: E: 3 g, F: 23 g, Kh: 16 g, kJ: 1219, kcal: 291

Beilage Heiße Himbeeren oder Kirschen, Fruchtsaucen, steifgeschlagene Schlagsahne.

Tip Nach Belieben je 100 g gebräunte Walnußkerne oder Spaltmandeln oder in Alkohol getränkte Rosinen oder geraspelte Schokolade unter die Eigelb-Sahne-Masse rühren.

Schweizer Reis

Für die Reiscreme

750 ml (3/4 l) Milch mit
1 Prise Salz
75 g Zucker
1 Pck. Vanillin-Zucker zum Kochen bringen
150 g Milchreis (Rundkornreis) hineingeben, bei schwacher Hitze ausquellen lassen, dabei ab und zu umrühren (der Reis muß noch körnig sein)

1 schwach geh. TL gemahlene Gelatine, weiß mit
2 EL kaltem Wasser in einem kleinen Topf anrühren, 10 Minuten zum Quellen stehen lassen, zu dem Reisbrei geben, so lange rühren, bis sie völlig gelöst ist, den Reisbrei kalt stellen
250 ml (1/4 l) Schlagsahne steif schlagen, unter den kalten Reisbrei heben
die Creme in eine Glasschale füllen, bis zum Verzehr kalt stellen

Garzeit für den Reis etwa 20 Minuten.

Für die Erdbeersauce

500 g Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, entstielen, so lange pürieren, bis eine dickflüssige Sauce mit Fruchtstückchen entstanden ist, die Sauce mit
1 Pck. Vanillin-Zucker
25 g Zucker verrühren.

Pro Portion: E: 7 g, F: 18 g, Kh: 34 g, kJ: 1408, kcal: 336

Abwandlung Eine **Kirschsauce** zum Reis reichen.
Dafür
1 Glas Sauerkirschen (Abtropfgewicht 350 g) zum Abtropfen auf ein Sieb geben, 200 ml Kirschsaft abmessen (evtl. mit Wasser auffüllen), mit 3 Eßlöffeln von dem Saft,
10 g Speisestärke anrühren, den übrigen Saft zum Kochen bringen, mit der angerührten Speisestärke binden
20 g Zucker
1 Pck. Vanillin-Zucker
2 EL Mandellikör
oder
Kirschwasser und die abgetropften Kirschen unterrühren.



Ananas-Mascarpone-Creme

225 g Ananasscheiben (aus der Dose)	abtropfen lassen, 2 Scheiben beiseite legen, die restlichen kleinschneiden
250 g Mascarpone	mit
4 EL Ananassaft	
150 g Joghurt	
20 g Zucker	
1 Pck. Vanillin-Zucker	
1 EL gehackten Pfefferminzblättchen	verrühren, die Ananasstücke unterheben, die Creme kühl stellen, in Gläser verteilen, mit den halbierten Ananasscheiben,
Pfefferminzblättchen	anrichten.

Pro Portion: E: 4 g, F: 28 g, Kh: 20 g, kJ: 1493, kcal: 357

Panna cotta mit Erdbeersauce

gut vorzubereiten

500–600 ml Schlagsahne	mit
30 g Zucker	aufkochen, 10–15 Minuten einkochen lassen, zwischendurch umrühren
3 Blatt weiße Gelatine	nach Anleitung auf dem Päckchen in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, in der heißen Sahne auflösen, die Sahne kühl stellen, von Zeit zu Zeit umrühren, sobald sie anfängt zu gelieren,
1 Pck. Bourbon Vanille-Zucker	unterrühren, in kalt ausgespülte Förmchen füllen, etwa 3 Stunden kühl stellen.

Für die Erdbeersauce

200 g Erdbeeren	waschen, gut abtropfen lassen, entstielen, pürieren, mit
1 Pck. Bourbon Vanille-Zucker	verrühren
	die Panna cotta stürzen, mit der Erdbeersauce servieren.

Pro Portion: E: 5 g, F: 43 g, Kh: 19 g, kJ: 2074, kcal: 496

Obstsalat
für Gäste

(6 Portionen)

1 mittelgroßen Apfel (125 g)	schälen, vierteln, entkernen
1 kleine Mango (250 g)	schälen, halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein lösen
1 Nektarine (75 g)	
1 mittelgroßer Pfirsich (75 g)	
	beide Zutaten waschen, abtrocknen, halbieren, entsteinen
1 mittelgroße Orange (150 g)	schälen, in Spalten teilen
1 Kiwi (50 g)	
1 Banane (150 g)	
	beide Zutaten schälen, das Obst in kleine Stücke (Banane in Scheiben) schneiden
100 g Erdbeeren	waschen, gut abtropfen lassen, entstielen, in Stücke schneiden das Obst mit
3 EL Zitronensaft	
3 EL Orangensaft	
o d e r Orangenlikör	
30 g Zucker	vermengen den Obstsalat in eine Glasschale füllen, mit
30 g gerösteten, gehackten, abgezogenen Mandeln	bestreuen.

Pro Portion: E: 2 g, F: 3 g, Kh: 22 g, kJ: 552, kcal: 132

Beilage Schlagsahne, mit Eierlikör abgeschmeckt, oder Vanillesauce.

Grießdessert
für Kinder

2 Blatt weiße Gelatine	nach Anleitung auf dem Päckchen in kaltem Wasser einweichen
250 ml (1/4 l) Milch	mit
80 g Zucker	
1 Pck. Vanillin-Zucker	zum Kochen bringen
40 g Weizengrieß	hineinstreuen, unter häufigem Umrühren ausquellen lassen, von der Kochstelle nehmen, die ausgedrückte Gelatine hinzufügen, so lange rühren, bis sie gelöst ist, 30 Minuten kühl stellen
250 ml (1/4 l) Schlagsahne	steif schlagen, unter den Grießbrei heben, in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Flammeriform geben, etwa 3 Stunden kühl stellen, stürzen
Garzeit	etwa 4 Minuten.

Pro Portion: E: 5 g, F: 22 g, Kh: 35 g, kJ: 1516, kcal: 362

Tip Den Grießflammeri mit Fruchtsauce, z. B. Sauerkirschsauce, servieren.

Trifle
(6 Portionen)

1 Pck. Pudding-Pulver Vanille-Geschmack	mit
40 g Zucker	
500 ml (1/2 l) Milch	nach Anleitung auf dem Päckchen zubereiten, mit Klarsichtfolie abdecken, kalt stellen
1 Becher (150 g) Crème fraîche	unter den kalten Pudding rühren
100 g Löffelbiskuits	kleinschneiden, in eine Schüssel geben, mit
2 EL Orangenlikör	
3 EL Orangensaft	tränken
300 g Früchte, z. B. Erdbeeren, Weintrauben, Orangen	putzen, waschen, evtl. schälen, kleinschneiden, mit
etwas Zucker	bestreuen
	abwechselnd Löffelbiskuits, Früchte, Vanillepudding und
3 EL (30 g) Krokant	in eine Glasschale schichten.

Pro Portion: E: 6 g, F: 12 g, Kh: 41 g, kJ: 1300, kcal: 310

Pfirsich Melba
(Foto)

für Gäste

150 g tiefgekühlte Himbeeren	auftauen lassen, mit
30 g Puderzucker	
1 TL Zitronensaft	
1 EL Himbeergeist	pürieren (Foto 1), kalt stellen
2 große reife Pfirsiche	kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten (Foto 2), halbieren, entsteinen, mit
2 EL Zitronensaft	bestreichen
375 ml Vanilleeis	mit einem Eisportionierer auf Teller verteilen (Foto 3), die Pfirsichhälften darauf geben, mit der Himbeersauce übergießen, sofort servieren.

Pro Portion: E: 4 g, F: 6 g, Kh: 30 g, kJ: 861, kcal: 205







Quarkcreme

schnell

500 ml (1/2 l) Milch	mit
1 Pck. Pudding-Pulver Vanille-Geschmack	
75 g Zucker	nach Anleitung auf dem Päckchen zubereiten, etwas abkühlen lassen
250 g Magerquark	
25 g Butter	unterrühren, die Creme in eine Glasschale füllen.

Pro Portion: E: 12 g, F: 10 g, Kh: 38 g, kJ: 1250, kcal: 298

Tip Quarkcreme mit Obstsalat oder einer Fruchtsauce servieren.

Mousse au chocolat
(Foto)

für Gäste

100 g Halbbitter-Schokolade	
50 g Vollmilch-Schokolade	
	die Schokolade in Stücke brechen, in einem Topf im Wasserbad (Foto 1) bei schwacher Hitze zu einer geschmeidigen Masse rühren, etwas abkühlen lassen
3 Eiweiß	so steif schlagen, daß ein Messerschnitt sichtbar bleibt die noch warme Schokolade unterrühren (Foto 2)
125 ml (1/8 l) Schlagsahne	steif schlagen, unterheben die Creme mindestens 2 Stunden kalt stellen vor dem Servieren die Creme mit einem Eisportionierer oder mit einem Eßlöffel (Foto 3) auf Dessertgläser verteilen.

Pro Portion: E: 6 g, F: 22 g, Kh: 20 g, kJ: 1287, kcal: 308

Tip Das Dessert nach Belieben mit Puderzucker oder Kakao bestäuben, mit pürierter Fruchtsauce servieren.









Rote Grütze

klassisch

(6 Portionen)

250 g Brombeeren 250 g Johannisbeeren 500 g Himbeeren 250 g Erdbeeren (alle Früchte vorbereitet gewogen)	
20 g Speisestärke	mit 4 Eßlöffeln von
500 ml (1/2 l) Beerensaft	anrühren den übrigen Beerensaft mit
100 g Zucker	zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen, die angerührte Speisestärke unterrühren, nochmals aufkochen lassen, die Früchte unterrühren, die Rote Grütze in eine Glasschale oder in Dessertschälchen füllen, kalt stellen.

Pro Portion: E: 3 g, F: 1 g, Kh: 37 g, kJ: 760, kcal: 182

Tip: Bei Verwendung von tiefgekühlten Beeren 40 g Speisestärke nehmen.

Abwandlung: **Grüne Grütze**

	aus
500 g gedünsteten Stachelbeeren 250 g Kiwis (geschält, in Stücke geschnitten)	und
250 g grünen Weintrauben (gewaschen, halbiert, entkernt, evtl. geviertelt) 500 ml (1/2 l) Saft (evtl. Stachelbeersaft mit hellem Traubensaft aufgefüllt) 150 g Zucker 20 g Speisestärke	zubereiten.

Vanillesauce

	Aus
1 Pck. Soßen-Pulver Vanille-Geschmack 30 g Zucker 500 ml (1/2 l) Milch	nach der Anleitung auf dem Päckchen eine Sauce zubereiten, kalt stellen, ab und zu durchrühren
125 ml (1/8 l) Schlagsahne	fast steif schlagen, unter die erkaltete Sauce heben.

Pro Portion: E: 5 g, F: 14 g, Kh: 21 g, kJ: 985, kcal: 235

Mango-Melonen-Sekt-Sorbet

für Gäste

(10 Portionen)

300 g Zucker mit
250 ml (¼ l) Wasser aufkochen, abkühlen lassen
½ Honigmelone (etwa 300 g) vierteln, entkernen, schälen, das Fruchtfleisch kleinschneiden
1 kleine Mango (etwa 200 g) schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, kleinschneiden
die Früchte mit
Saft von 1 Zitrone
400 ml Sekt begießen, 1 Stunde durchziehen lassen, anschließend durch ein Sieb passieren, mit der Wasser-Zucker-Lösung verrühren
die Fruchtmasse in eine Eismaschine geben, gefrieren lassen

o d e r

die Gläser in die Gefriertruhe geben, Sorbet in die Gläser füllen, sofort servieren.

Pro Portion: E: 0 g, F: 0 g, Kh: 34 g, kJ: 683, kcal: 163

Tip Die Sorbetmenge kann gut halbiert werden.

Weinschaumsauce

1 Ei mit
1 Eigelb
60 g Zucker
125 ml (⅛ l) trockenem Weißwein in einen Kochtopf geben, mit Handrührgerät mit Rührbesen auf niedrigster Stufe in einer Schüssel im Wasserbad so lange schlagen, bis die Masse durch und durch schaumig ist (muß sich etwa verdoppeln – nicht kochen lassen).

Pro Portion: E: 3 g, F: 3 g, Kh: 15 g, kJ: 502, kcal: 120

Abwandlung Für eine Zabaione anstelle von Weißwein Marsala verwenden, zu Obstsalaten und Eis servieren.

Tip Zum Aufschlagen sollte ein Edelstahlgefäß verwendet werden.

Apfelmus

(Foto)

einfach

750 g Äpfel waschen, von Stiel und Blüte befreien, in kleine Stücke schneiden, mit

gut 5 EL Wasser zugedeckt zum Kochen bringen, weich kochen lassen, durch ein Sieb streichen, mit

etwa 50 g Zucker abschmecken.

Pro Portion: E: 1 g, F: 1 g, Kh: 30 g, kJ: 553, kcal: 131

Pflaumenkompott

500 g Pflaumen waschen, entstielen, halbieren, entsteinen, mit

gut 5 EL Rotwein
150 g Zucker
1 Pck. Bourbon Vanille-Zucker
2 Gewürznelken
1 Zimtstange
Scheiben von 1 Orange (unbehandelt) zugedeckt zum Kochen bringen, weich kochen (nicht durchrühren), das Kompott erkalten lassen, evtl. mit Zucker abschmecken.

Pro Portion: E: 1 g, F: 0 g, Kh: 31 g, kJ: 592, kcal: 141

Birnenkompott

schnell

500 g Birnen schälen, halbieren, entkernen

250 ml (1/4 l) Wasser mit
50 g Zucker
1 Pck. Vanillin-Zucker
1 Zimtstange
3 Gewürznelken zugedeckt zum Kochen bringen, die Birnen hineingeben, zum Kochen bringen, weich kochen
das Kompott erkalten lassen, evtl. mit Zucker abschmecken.

Pro Portion: E: 1 g, F: 1 g, Kh: 30 g, kJ: 558, kcal: 134

Tip Kompott paßt zu süßen Aufläufen oder Mehl- und Eierspeisen, z. B. Kaiserschmarren.



Puttäpfel (Gebratene Äpfel)

einfach

8 mittelgroße Äpfel	von Stiel und Blüte befreien, waschen, abtrocknen, nicht schälen, von der Blütenseite her ausbohren (Foto 1), aber nicht durchstechen die Äpfel in eine gefettete Auflaufform oder auf feuerfeste kleine Teller setzen.
	Für die Füllung
20 g Butter	mit
20 g Zucker	
1 Pck. Vanillin-Zucker	
2 EL gemahlenen Mandeln	
1 EL in Rum	
eingeweichten Rosinen	verrühren, mit einem Teelöffel in die Äpfel füllen (Foto 2), evtl. etwas Rum angießen (Foto 3), auf dem Rost in den Backofen schieben
Ober-/Unterhitze	200–220 °C (vorgeheizt)
Heißluft	180–200 °C (nicht vorgeheizt)
Gas	Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)
Backzeit	30–45 Minuten
	die Äpfel nach dem Backen mit
Puderzucker	bestäuben.

Pro Portion: E: 2 g, F: 8 g, Kh: 30 g, kJ: 891, kcal: 212

Beilage Vanillesauce.









Süße Speisen

Süße Speisen sind immer etwas Besonderes, ob als Dessert oder einfach zwischendurch, für den kleinen Hunger.

Pudding (Flammeri) wird in Pulverform angeboten und mit kalter Flüssigkeit (fast immer Milch) angerührt. Durch die im Pulver enthaltenen Dickungs- und/oder Geliermittel entsteht eine zähflüssige Masse, die später erstarrt. Zusätzlich enthalten die Puddingpulver Geschmackszutaten wie z. B. Vanille, Mandel- oder Himbeeraromastoffe. Diese Puddinge müssen gekocht werden.

Instantpuddinge binden kalte Flüssigkeit mit Stärke, Gelatine oder pflanzlichen Gelierstoffen (vorbehandelte Quellstoffe). Diese Puddinge werden nur gerührt, nicht gekocht.



Zubereitung von Pudding

- Puddingpulver mit etwas kalter Milch anrühren.
- Die übrige Milch mit Zucker aufkochen.
- Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Masse einrühren.
- Danach unter ständigem Rühren aufkochen.

Tip

- Wenn Eischnee in den Pudding gegeben wird, muß der Eischnee sehr steif geschlagen und unter die kochendheiße Masse gehoben werden, sonst setzt er sich ab.
- Zum Stürzen den Pudding in mit kaltem Wasser ausgespülte Förmchen einfüllen.
- Vor dem Stürzen die obere Außenkante mit einem Messer leicht lösen.



Grütze

Zur Fruchtgrütze (z. B. rote Grütze, grüne Grütze) werden kleingeschnittene Früchte oder Beeren mit Obstsaft aufgekocht und mit angerührter Speisestärke angedickt. Eine weitere, vitaminschonende Möglichkeit ist es, den Saft für die Grütze anzudicken und die Früchte unter den angedickten Saft zu mischen, aber nicht aufzukochen. Das Aroma und die kräftigen Farben der Früchte bleiben so erhalten. Bei Verwendung von tiefgekühlten Früchten muß der Saft sehr stark angedickt werden und die gefrorenen Früchte unter den kochendheißen Saft gemischt werden. Nicht aufkochen.

Süßspeisen mit Gelatine

Cremes, z. B. Zitronen-, Wein- oder Quarkcreme, werden mit Gelatine zubereitet. Gelatine ist ein Gelierstoff des tierischen Eiweißes Kollagen. Pflanzliche Geliermittel (Agar-Agar) sind meist nur im Reformhaus erhältlich. Gelatine ist geschmacksneutral. Sie ist in weißer oder roter Farbe, gemahlen oder in Blattform im Handel (1 Päckchen gemahlene Gelatine = 6 Blätter Gelatine). Für 500 ml (1/2 l) Flüssigkeit braucht man zum Gelieren 6 Blätter Gelatine (oder 1 Päckchen gemahlene Gelatine).

Verwendung von Gelatine

Gemahlene Gelatine mit **kaltem** Wasser anrühren und etwa 10 Minuten quellen lassen.
- Im Wasserbad oder bei schwacher Hitze in einem Topf auflösen.
- Die aufgelöste Gelatine in die zu gelierende Masse einrühren.



Blatt-Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.
- Die eingeweichte Gelatine leicht ausdrücken und mit etwas Flüssigkeit im Wasserbad oder bei schwacher Hitze in einem Topf auflösen. **Oder** ausgedrückt in etwas heißer Flüssigkeit auflösen.
- Die aufgelöste Gelatine in die zu gelierende Masse einrühren.

Tip
- Aufgelöste Gelatine nicht in zu kalte Zutaten einrühren, da sich sonst Klümpchen bilden (z. B. Quark).
- Steifgeschlagene Sahne oder Eischnee in Gelatinespeisen erst einrühren, wenn die Masse zu gelieren beginnt.
- Einige Früchte (z. B. Ananas, Kiwi und Papaya) müssen **vor** der Verarbeitung blanchiert werden. Sie enthalten im rohen Zustand ein eiweißspaltendes Enzym, das die Gelierfähigkeit beeinträchtigt.
- Temperaturausgleich: 3 Eßlöffel der zu festigenden Speise in die aufgelöste Gelatine geben, verrühren, dann in die restliche Speise rühren.

Eis und Sorbet

Grundzutaten für Eis sind Zucker, Eier, Milch oder Sahne und die Geschmackszutat, z. B. Vanille, Schokolade, Zitrone, Erdbeere u.s.w.
Diese Zutaten werden zuerst gekocht und dann durch Einfrieren gehärtet. Die Einhaltung der genauen Mengen ist wichtig; Eis wird nämlich körnig, wenn zu wenig Zucker verwendet wird. Bei Zugabe von zuviel Zucker wird es nicht fest.
Sorbet bereitet man, indem man Fruchtpüree mit Zuckersirup und Eischnee vermischt und tiefgefriert.

Fruchtsalate

Für Frucht- oder Obstsalate sollte nur reifes Obst ausgewählt werden. Es ist süß und macht zusätzlichen Zucker überflüssig. Zuerst etwas frisch gepreßten Grapefruit- oder Orangensaft in die Schüssel geben und danach die vorbereiteten, frischen Früchte untermischen. Anstatt des Saftes können auch saftziehende Früchte (Trauben, Melonen, Erdbeeren) zuerst in die Schüssel gegeben werden. Der Saft ist wichtig, damit empfindliche Früchte, wie z. B. Bananen oder Äpfel, ihre Farbe behalten und nicht braun werden. Bei Fruchtsalaten sollte man darauf achten, Früchte von verschiedener Konsistenz und Farbe und verschiedenem Geschmack zusammenzustellen, z. B. saftige Pfirsiche, knackige Äpfel, cremige Bananen, säuerliche Kiwis.

Obst

Obst ist das ganze Jahr über frisch im Angebot, aus einheimischem und ausländischem Anbau. Je nach Jahreszeit sind unterschiedliche Sorten auf dem Markt. Die Preise sind saisonbedingt, aber irgendeine Obstsorte hat immer Saison.
Obst hat einen hohen Anteil an Ballaststoffen, ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und sollte in keinem Speiseplan fehlen.
Einheimische Obstsorten (Äpfel, Birnen, Kirschen, Beerenobst) werden zunehmend von ausländischen, exotischen Früchten ergänzt. Einige dieser Früchte werden hier vorgestellt.









Ananas
hat eine braungeschuppte, nicht eßbare Schale. Je ausgeprägter die Schuppe, desto aromatischer ist die Frucht. Reife Früchte sind sehr aromatisch und saftig. Bei reifen Früchten lassen sich die Blättchen leicht aus der Blattkrone herausziehen. Besonders aromatisch sind Früchte, die im Ursprungsland gereift sind.

Avocado
ist eine birnenförmige Frucht, die je nach Sorte eine grüne oder braungrüne Farbe hat. Reife Früchte geben auf Daumendruck leicht nach. Das Fruchtfleisch ist gelb-grün, der Stein ungenießbar. Avocados können geschält oder aus der Schale mit etwas Zitronensaft beträufelt gelöffelt werden.

Datteln
Die länglich-ovalen Früchte sind außen rötlichbraun und innen weiß mit einem harten ungenießbaren Stein. Datteln haben einen honigsüßen Geschmack.

Feigen
sind sehr empfindliche Früchte mit violetter oder schwarz-blauer Farbe. Das rötliche Fruchtfleisch hat viele kleine, eßbare Kerne. Nur reife Früchte sind aromatisch. Feigen sind nicht lagerfähig. Die Schale kann mitgegessen werden. Als Beilage, zu Lamm oder auch für Obstsalate geeignet. Meist getrocknet im Handel.

Granatapfel
Die runde, bis 500 g schwere Frucht hat eine lederige Schale und ein geleeartiges Fruchtfleisch, welches sich aus Samenschale und Samenkernen zusammensetzt.

Grapefruit
hat eine gelbe bis orangefarbene Schale und gelbes bis rosafarbenes Fruchtfleisch. Sie ist sehr saftig, mit einem leicht säuerlich-bitteren Geschmack. Die Früchte quer halbieren und auslöffeln, auspressen oder wie Orangen filetiert im Obstsalat verwenden.

Guave
Die Frucht ist rundlich, ei- oder birnenförmig mit einer gelblichen Schale. Die Frucht schmeckt süß-säuerlich und ist sehr Vitamin-C-haltig.

Kaki
ist eine tomatenähnliche Frucht mit orangefarbener, glatter, glänzender, nicht eßbarer Haut. Das etwas durchsichtige Fruchtfleisch hat wenige Kerne. Reife Früchte sind weich und süßlich, unreife Früchte schmecken pelzig. Für Fruchtpürees und Quarkspeisen sehr geeignet.

Kaktusfeige
ist eine grün-rötliche Frucht mit sehr feinen Stacheln und ungenießbarer Schale. Das gelb-rötliche Fruchtfleisch hat zahlreiche, eßbare Kerne und einen frischen, aromatischen Geschmack. Grüne Früchte sind noch nicht reif. Früchte vorsichtig schälen oder halbieren und auslöffeln.



Kap-Stachelbeeren
haben eine papierdünne Hülle, in der eine kugelige, hellgelb-gelborange Frucht sitzt. Das Fruchtfleisch ist hell, mit einem etwas säuerlichen, ananasähnlichen Geschmack. Kerne und Schale sind eßbar. Kapstachelbeeren können roh verzehrt werden und schmecken am besten, wenn die Früchte gelb und vollreif sind. Auch für Konfitüren und Kuchen geeignet.

Mango
hat eine grün-gelbe, glatte, nicht eßbare Schale und hellgelbes, saftiges Fruchtfleisch mit einem nicht eßbaren Kern. Reife Früchte haben ein sehr intensives Aroma und die Schale gibt bei leichtem Druck nach. Das Fruchtfleisch ist süß und leicht herb.

Karambole
Eine Beerenfrucht, die beim Durchschneiden ein sternförmiges Aussehen hat. Die Frucht wird überwiegend frisch verzehrt.

Kiwi
hat eine olivbraune, leicht behaarte, ungenießbare Schale. Das hellgrüne Fruchtfleisch ist etwas säuerlich mit eßbaren Kernen. Die Früchte schälen oder halbieren, mit einem Löffel an der Schaleninnenseite entlangfahren und das Fruchtfleisch herausheben. Kiwis lassen sich gut bis zu 1 Woche im Kühlschrank lagern.

Kumquat
Eine sehr kleine Zitrusfrucht, die mit Schale verzehrt werden darf. Eine hocharomatische Frucht mit einem hohen Calcium und Vitamin-C-Gehalt.

Limette
Eine Zitrusfrucht mit grünlichem Fruchtfleisch, welches sehr saftig, hocharomatisch, meist kernlos und stark sauer ist.

Litschi (chinesische Haselnuß)
ist eine pflaumengroße Frucht mit runzeliger, rot-brauner, ungenießbarer Schale. Das Fruchtfleisch ist hell und saftig mit einem braunschwarzen, nicht eßbaren Kern. Die saftigen Früchte haben einen süß-säuerlichen, leicht nußartigen Geschmack. Bei reifen Litschis läßt sich die Schale leicht eindrücken und von der Frucht glatt abheben. In den Wintermonaten im Handel.

Melonen
gibt es in unterschiedlichen Größen und Farben. Die Schalen sind ungenießbar. Das Fruchtfleisch ist sehr saftig und aromatisch, der Geschmack reicht von süßlich-mild (Wassermelonen) bis zu intensiver Süße (Honigmelonen, Galiamelonen). Die Kerne und Fasern im Inneren sind nicht eßbar. Reife Früchte lassen sich am Stielansatz etwas eindrücken und haben einen intensiven Duft.

Papaya
haben eine grün-rote oder grün-gelbe, ledrige, nicht eßbare Schale. Das gelbe Fruchtfleisch ist süß, mit kleinen, nicht eßbaren Kernen. Papayas eignen sich sehr gut für Obstsalate. Sie sind reif, wenn die Schale bei leichtem Fingerdruck etwas nachgibt und gelblich wird.

Passionsfrüchte (Maracuja)
sind grün-gelb oder grün-rot, mit verschrumpelter, nicht eßbarer Schale. Das rötlich-orangefarbene Fruchtfleisch hat viele eßbare Kerne und einen süßen, aromatischen Geschmack. Reife Früchte haben eine sehr verschrumpelte Haut und ein starkes Aroma.

Ernährung heute



Essen ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens und unserer Kultur. Wir genießen und lassen es „uns schmecken".

Neben diesen subjektiven Aspekten der Freude am Essen spielt aber auch die „richtige" Ernährung eine große Rolle für unser physisches Wohlbefinden. Ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, unsere Leistungsfähigkeit zu erhalten und unsere Gesundheit zu schützen.

In diesem Kapitel werden die wichtigsten Bereiche der Ernährungslehre angesprochen und ihre Grundbegriffe erläutert. Wir wollen das komplizierte Thema Ernährung durch Erklärungen, Hinweise und Empfehlungen etwas leichter „verdaulich" machen.

Nährwerttabellen oder sonstige Unterlagen sind dabei eine wichtige Grundlage, aber wichtiger ist, daß jeder die wichtigsten Grundbegriffe und Regeln kennt und versteht.

Ganz besonders wichtig ist es, sich abwechslungsreich zu ernähren. Eine möglichst breite Palette an Rohstoffen (Lebensmitteln) ist die Grundlage für eine ausgewogene Ernährung, in der keine Mängel auftreten.

Die wichtigsten Nähr- und Wirkstoffe wie Vitamine, Eiweiße, Mineralstoffe, wertvolle Kohlenhydrate und Ballaststoffe sollten in genügender Menge aufgenommen werden. Wenn man dabei die Angebote der verschiedenen Jahreszeiten nutzt, kann Einkaufen auch preiswert sein.

Inzwischen hat sich weitgehend durchgesetzt, 5 Mahlzeiten (3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten) zu sich zu nehmen. Dies trägt zu einer gleichmäßigen Energieabgabe und damit auch zu einer gleichmäßigeren Leistungsfähigkeit über den ganzen Tag bei.

Folgende Aufteilung der Nahrungszufuhr ist empfehlenswert:

Frühstück und Abendessen	je 25%
Zwischenmahlzeiten	je 10%
Mittagessen	30%

Energiebedarf

Der Energiebedarf jedes Menschen richtet sich nach seinem Grundumsatz und Arbeitsumsatz. Die beiden ergeben zusammen den tatsächlichen Tages-Energiebedarf.

Grundumsatz + Arbeitsumsatz = Gesamtumsatz (Tages-Energie)

Grundumsatz ist die Energiemenge, die der Körper in Ruhestellung (z. B. auch während des Schlafes) verbraucht.

Arbeitsumsatz ist die zusätzliche Energie, die der Körper bei jeder Tätigkeit verbraucht.
Durch unterschiedliche Nahrungsmittel bekommt der Körper auch unterschiedlich viel Energie zugeführt. Außer der Energiemenge muß aber auch das Verhältnis der einzelnen Nährstoffe untereinander stimmen, damit der Organismus auf Dauer Leistungen erbringen kann und keine Mangelerscheinungen auftreten.

Kilokalorie/Kilojoule

Der Energiegehalt aller Lebensmittel wird seit einiger Zeit nach der internationalen Maßeinheit **Kilojoule** (kJ) (sprich: Dschul) berechnet und löst damit die bisher übliche Maßeinheit Kilokalorie (kcal) ab.

1 kJ = 0,24 kcal
1 kcal = 4 kJ (genau 4,184 kJ)

Verschiedene Tätigkeiten belasten den Körper verschieden stark. Daher ist der Energiebedarf eines Menschen von seiner Tätigkeit bestimmt. Bei folgenden Tätigkeiten verbraucht man im Durchschnitt pro Tag:

- leichte, überwiegend sitzende körperliche Tätigkeit (z. B. Büroarbeit, Labortätigkeit, Pkw-fahren) = 9200 Kilojoule (2200 kcal)

- mittelschwere körperliche Tätigkeit (z. B. Hausarbeit mit Kinderbetreuung, Handwerksberufe) = 11300 Kilojoule (2800 kcal)

- schwere körperliche Tätigkeit (z. B. Baugewerbe, Leistungssport) = 13800 Kilojoule (3400 kcal)

- schwerste körperliche Tätigkeit (z. B. Waldarbeiter, Hochleistungssportler)= 15900 kJ (3800 kcal)

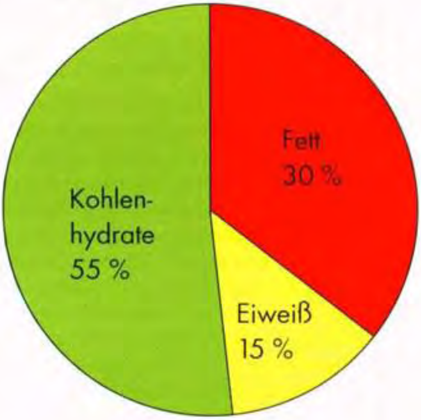
Energiegehalt der einzelnen Nährstoffe:

1 Gramm

- Eiweiß ca. 4 kcal	= ca. 17 kJ
- Fett ca. 9 kcal	= ca. 38 kJ
- Kohlenhydrate ca. 4 kcal	= ca. 17 kJ
- Alkohol ca. 7 kcal	= ca. 29 kJ

Empfohlenes Verhältnis der Nährstoffe zueinander

12–15 % Eiweiß
30–35 % Fett
55–60 % Kohlenhydrate



Eiweiß (Protein)

Eiweiß ist die lebensnotwendige Wachstumsquelle für alle Zellen und Muskeln des menschlichen Körpers. Die einzelnen Zellen im menschlichen Organismus werden ständig ab- und wieder neu aufgebaut. Dabei ist nicht jedes Protein für den Organismus gleich wertvoll. Mehr als 20 verschiedene Bausteine, die Aminosäuren, bilden die unterschiedlichen Proteine. 8 dieser Aminosäuren, die sogenannten essentiellen Aminosäuren, können nicht vom

Körper aufgebaut werden und müssen deshalb mit der Nahrung aufgenommen werden. Die restlichen Aminosäuren kann der menschliche Organismus selbst zusammensetzen.

Eiweißhaltige, empfehlenswerte Lebensmittel

Tierisches Eiweiß ist zu einem hohen Anteil enthalten in:
Magerem Fleisch, Geflügel, Wild, Fisch, Milchprodukten, Milch, Eiern.

Pflanzliches Eiweiß ist zu einem hohen Anteil enthalten in:
Getreide, Hülsenfrüchten, Gemüse, Nüssen, Mandeln, Kartoffeln.

Fette

Sie sind unsere größten Energielieferanten und Bestandteil jeder einzelnen Zelle in unserem Organismus. Sie sind auch Träger lebensnotwendiger, fettlöslicher Vitamine.
Im menschlichen Organismus können Fette als Neutralfette (Verbindungen von Glycerin und Fettsäuren) und als Lipoide (fettähnliche Substanzen wie z. B. Cholesterin) vorkommen. Ein Hauptbestandteil der Fette sind die Fettsäuren. Es gibt mehrfach ungesättigte, einfach ungesättigte und gesättigte Fettsäuren. Der Anteil der gesättigten Fettsäuren am Gesamt-Fettverzehr ist häufig zu hoch und sollte zugunsten der mehrfach ungesättigten Fettsäuren reduziert werden.

Tierische Fette (Butter, Schmalz, Rindertalg) enthalten überwiegend gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren.
In **pflanzlichen Fetten** sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren in größeren Mengen vorhanden (z. B. Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Distel-Öl oder Margarinen). In der täglichen Ernährung sind die Fette in „versteckter" und in sichtbarer Form enthalten. Sichtbare Fette benötigen wir zum Aufstreichen und Zubereiten vieler Speisen.

„Versteckte" Fette sind in vielen einzelnen Rohstoffen und in zubereiteten Speisen enthalten, z. B. in Fleisch, Wurst, Geflügel, Fisch, Milch und Milchprodukten, Schokolade, Kartoffelpüree, Gebäck.
Gerade wenn man den Fettverbrauch reduzieren möchte, sollte man besonders auf die versteckten Fette achten. Es wird empfohlen, keinesfalls mehr als 1 g Fett pro kg Körpergewicht und Tag aufzunehmen. Bei einem Körpergewicht von 60 kg ergibt das 60 g Fett pro Tag. Da etwa bereits die Hälfte des Gesamt-Fettanteils in versteckter Form in den Lebensmitteln enthalten ist, bleiben zum Aufstreichen und Zubereiten der Speisen nur noch 30 g pro Tag.

Hinweise zum Einsparen von Fett

- Fette immer genau abmessen
  1 gestrichener Teelöffel Fett entspricht etwa 4–5 g.
  1 gestrichener Eßlöffel Fett entspricht etwa 10–12 g.
- Butter oder Pflanzenmargarine enthalten weniger Energie als Speiseöl, da sie nur ca. 80% Fett enthalten. Der Rest besteht überwiegend aus Wasser.
- „Versteckte" Fette enthalten überwiegend gesättigte Fettsäuren. Ausnahmen z. B. Mandeln, Nüsse, Avocados.
- Fettfreie und fettarme Garmethoden (z. B. Dünsten) den fettreichen (z. B. Fritieren) vorziehen.



Kohlenhydrate

sind für verschiedene Stoffwechselvorgänge unentbehrlich. Sie liefern mehr als die Hälfte der Tagesenergie in unserer Nahrung. Sie werden in 2 Gruppen eingeteilt:

Wertvolle Kohlenhydrate
Sie liefern dem Körper außer Energie noch Nährstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Außerdem werden sie im Organismus langsamer abgebaut und sorgen für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl.
Wertvolle Kohlenhydrate enthalten:
Getreide, Vollkornbrot, Knäckebrot, frische Früchte, Gemüse, Trockenobst, Kartoffeln, Hülsenfrüchte.

Leere Kohlenhydrate
Sie liefern nur Energie und werden überwiegend schnell abgebaut. Überwiegend leere Kohlenhydrate enthalten:
Weißbrot, Toast, zuckerhaltige Getränke, gesüßte Konserven, Pralinen, Schokolade, Konfitüre, Süßspeisen mit hohem Zuckeranteil usw.



Ballaststoffe

Ballaststoffe sind unverdauliche Bestandteile von pflanzlichen Lebensmitteln, die vom menschlichen Verdauungssystem nicht verdaut werden können. Sie liefern so gut wie keine Energie. Ballaststoffe sind kein überflüssiger Ballast für den menschlichen Körper: Durch ihre hohe Quellfähigkeit füllen sie den Darm und regen ihn zu stärkerer Aktivität an. Ballaststoffe verhindern Verstopfungen und sollen auch Dickdarmkrebs und anderen Darmleiden vorbeugen. Auch an der Senkung des Cholesterinspiegels können Ballaststoffe beteiligt sein. Zu den wichtigsten Ballaststoffen in unserer Ernährung zählen:
- Cellulose
- Hemicellulose
- Lignin (hauptsächlich in Getreide und Obst)
- Pektin (hauptsächlich in Obst)

Reich an Ballaststoffen sind z. B. Hülsenfrüchte, rohes Obst und Gemüse, Getreide, Vollkornprodukte, Trockenobst (Dörrobst).

Arm an Ballaststoffen sind z. B. Süßigkeiten, Kuchen, Weißbrot, Teigwaren aus Mehltype 405. Tierische Lebensmittel enthalten keine Ballaststoffe. Ein Erwachsener sollte mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag zu sich nehmen.

Vitamine und Mineralstoffe

Ohne Vitamine und Mineralstoffe ist menschliches Leben nicht möglich. Sie sind lebensnotwendige Bestandteile in unserer Nahrung und greifen regulierend in verschiedene Stoffwechselvorgänge ein. Wir benötigen sie, im Gegensatz zu den Nährstoffen, nur in geringen Mengen. Sie liefern auch keine Energie.

Vitamine werden eingeteilt in:
- **wasserlösliche** Vitamine (Vitamine der gesamten B-Gruppe, Folsäure und Vitamin C)
- **fettlösliche** Vitamine (Vitamin A, D, E und K)

Mineralstoffe werden eingeteilt in:
- **Mengenelemente.** Sie werden in einer etwas größeren Menge benötigt (z. B. Calcium, Phosphor, Magnesium, Kalium).
- **Spurenelemente.** Sie werden in einer sehr geringen Menge benötigt (z. B. Eisen, Zinn, Zink, Kupfer, Mangan).

Vitamine und Mineralstoffe haben ganz unterschiedliche Funktionen im menschlichen Körper.

Vitamine und Mineralstoffe wichtig für

Vitamin B 1	Kohlenhydratabbau
Vitamin D	Einlagerung der Mineralstoffe in die Knochen
Vitamin C	Schutzfunktion vor Infektionskrankheiten
Vitamin A	Bestandteil des Sehpurpurs (Augen)
Eisen	Bildung roter Blutkörperchen
Jod	Schilddrüsenfunktion
Calcium	Knochenaufbau
Phosphor	Knochenaufbau

Durch nicht sachgemäße Behandlung gehen häufig wertvolle Wirkstoffe verloren. Folgende Hinweise helfen den Vitamin- und Mineralstoffgehalt von Lebensmitteln zu erhalten:
- Die Lagerzeit so kurz wie möglich halten.
- Möglichst frische Zutaten verwenden.
- Lebensmittel erst nach dem Waschen zerkleinern.
- Schonende Garmethoden auswählen (z. B. Dünsten, Dämpfen).
- Garzeit so kurz wie möglich halten.
- Zubereitete Speisen nicht lange warm halten.
- Früchte und Gemüse überwiegend roh verzehren (aber sorgfältig waschen).
- Bei der Vorratshaltung lieber tiefkühlen als sterilisieren.



Wasser

Wasser ist ein Hauptbestandteil des Menschen. Ohne Wasser gibt es kein Leben. Es ist in allen Zellen enthalten und dient als wichtiges Transport- und Lösungsmittel für Nähr- und Wirkstoffe, um sie an ihre Bestimmungsorte (Zellen, Organe) zu bringen. Der täglich benötigte Wasserbedarf liegt bei 2–2,5 Liter.

Die **Wasseraufnahme** erfolgt mit Getränken, Früchten, Gemüse und Speisen wie z. B. Suppen, Saucen, Eintöpfen.

Die **Wasserausscheidung** erfolgt überwiegend mit dem Harn, aber auch durch die Haut (als Schweiß) und die Atmung.

Wasseranteil verschiedener Lebensmittel in %:

Brathähnchen	73 %
Wassermelonen	93 %
Orangen (Apfelsinen)	86 %
Radieschen	94 %
Milch	87 %
Forelle	77 %
Schweineschnitzel	70 %
Vollkornbrot	71 %
Erdbeeren	90 %
Äpfel	84 %

Fehlernährung – eine mögliche Ursache für Zivilisationserkrankungen

Fehlernährung kann bestimmte Erkrankungen hervorrufen, bzw. ihr Entstehen begünstigen. Bei vielen Menschen ist der Wunsch vorhanden, sich richtig zu ernähren. Doch in Wirklichkeit essen wir immer noch „zu viel“, „zu süß“, „zu ballaststoffarm“ und „zu fett“. Mit dieser Ernährungsweise, verbunden mit Bewegungsmangel fördern wir die Entstehung z. B. von Herz- und Kreislauferkrankungen, Gicht, Diabetes, Verdauungsstörungen, Karies und Übergewicht.

Besonders wichtig für die Gestaltung des täglichen Speiseplans ist, daß richtige Ernährung mit der Freude am Essen verbunden wird. Denn nur wer Spaß und Genuß am Essen hat, wird auch gesund bleiben.

Nährwerttabelle

Lebensmittel 100 g eßbarer Anteil enthalten:	kJoule in kJ	kcal in kcal	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg	Ballaststoffe in g
Eier							
Ei, 1 Stück Gewichtsklasse 3	422	101	7,8	6,7	0,4	240,0	0,0
Fette							
Butter	3197	764	0,7	82,0	0,6	240,0	0,0
Margarine	3194	763	0,4	81,7	0,5	0,5	0,0
Butterschmalz	3836	916	0,3	99,0	0,0	285,0	0,0
Öl	3882	927	0,0	99,8	0,0	0,0	0,0
Gemüse							
Auberginen	91	22	1,2	0,2	3,5	0,0	1,4
Blumenkohl	89	21	2,4	0,3	2,0	0,0	2,6
Bohnen, grün	124	30	2,4	0,2	3,9	0,0	3,2
Brokkoli	109	26	3,3	0,2	2,5	0,0	3,5
Champignons	91	22	2,8	0,3	1,5	0,0	2,5
Chicorée	55	13	1,2	0,2	1,5	0,0	1,5
Gurken	43	10	0,6	0,2	1,3	0,0	0,7
Grünkohl	125	30	4,3	0,8	1,2	0,0	4,2
Kaiserschoten	114	27	1,4	0,1	4,8	0,0	1,0
Kartoffeln	355	85	2,0	0,1	19,0	0,0	2,5
Kohlrabi	109	26	2,0	0,1	4,1	0,0	1,4
Kopfsalat	56	13	1,2	0,2	1,5	0,0	1,5
Möhren	117	28	1,0	0,2	5,2	0,0	3,4
Paprika	88	21	1,2	0,3	3,1	0,0	2,0
Pfifferlinge	76	18	1,5	0,5	1,6	0,0	1,4
Porree (Lauch)	110	26	2,2	0,3	3,5	0,0	3,5
Spargel	78	19	2,2	0,2	2,0	0,0	1,5
Spinat	74	18	3,0	0,3	0,5	0,0	1,8
Tomaten	78	19	1,0	0,2	2,8	0,0	1,9
Weißkohl	101	24	1,5	0,2	3,8	0,0	2,5
Zwiebeln	133	32	1,3	0,2	6,0	0,0	3,0
Hülsenfrüchte							
Bohnen, weiß getrocknet	1233	292	21,7	1,5	53,3	0,0	9,0
Erbsen, getrocknet	1460	349	23,0	1,5	55,0	0,0	16,0
Linsen, getrocknet	1483	350	26,7	1,0	56,7	0,0	11,0
Süßwaren							
Zucker	1634	390	0,0	0,0	99,0	0,0	0,0
Obst							
Ananas	235	56	0,5	0,2	12,0	0,0	1,2
Äpfel	202	48	0,2	0,4	10,0	0,0	2,5
Bananen	367	88	1,1	0,2	19,0	0,0	3,4
Birnen	228	54	0,5	0,3	11,6	0,0	2,5
Erdbeeren	136	32	0,8	0,4	5,5	0,0	2,2
Feigen	278	66	1,3	0,4	13,5	0,0	2,5
Himbeeren	148	35	1,2	0,3	5,6	0,0	5,0
Honigmelone	129	31	0,8	0,1	6,3	0,0	0,9
Mango	297	71	0,6	0,3	15,3	0,0	1,5
Orangen	204	49	1,0	0,2	9,5	0,0	2,0
Papaya	137	33	0,5	0,1	7,0	0,0	3,0
Pflaumen	239	57	0,6	1,2	12,0	0,0	1,7
Wassermelone	105	25	0,5	0,2	5,0	0,0	1,2
Weintrauben	317	76	0,7	0,3	16,1	0,0	1,7
Getränke							
Apfelsaft	153	37	0,1	0,2	8,2	0,0	0,0
Bier	175	42	0,2	0,0	3,0	0,0	0,0
Orangensaft, frisch gepreßt	153	37	0,6	0,1	7,9	0,0	0,0
Rotwein, leicht	251	60	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
Weißwein, trocken	273	65	0,2	0,0	0,8	0,0	0,0

Nährwerttabelle

Lebensmittel 100 g eßbarer Anteil enthalten:	kJoule in kJ	kcal in kcal	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg	Ballaststoffe in g
Wild							
Hase	538	128	22,0	3,0	0,0	65,0	0,0
Hirsch	600	143	21,0	5,0	0,0	60,0	0,0
Kaninchen	525	125	23,0	2,2	0,0	65,0	0,0
Rehrücken	589	141	13,8	7,8	1,4	42,7	0,0
Fisch							
Aal	1244	297	15,0	24,0	0,0	142,0	0,0
Forelle	485	116	19,5	2,8	0,0	55,0	0,0
Hering	943	225	18,0	15,0	0,0	85,0	0,0
Kabeljaufilet	326	78	17,0	0,3	0,0	30,0	0,0
Lachs	924	221	20,0	13,6	0,0	32,0	0,0
Rotbarsch	477	114	18,2	3,6	0,0	70,0	0,0
Seelachsfilet	368	88	18,3	0,8	0,0	60,0	0,0
Schollenfilet	392	94	17,3	1,5	0,0	55,0	0,0
Zander	396	95	19,1	0,8	0,0	70,0	0,0
Milchprodukte							
Crème double	1793	429	3,1	43,1	4,5	110,0	0,0
Crème fraîche	1260	301	2,7	30,1	2,0	150,0	0,0
Gouda 45 % Fett	1602	383	23,2	29,0	2,0	59,0	0,0
Quark 40 % Fett	692	165	11,0	11,0	3,1	37,0	0,0
Milch 3,5 % Fett	278	66	3,3	3,5	4,8	11,7	0,0
Saure Sahne 10 % Fett	505	121	3,0	10,0	3,3	37,0	0,0
Schlagsahne 30 % Fett	1296	310	2,3	31,0	3,2	109,0	0,0
Vollmilchjoghurt	308	74	4,0	3,8	4,7	12,2	0,0
Rindfleisch							
Filet	506	121	21,2	4,0	0,0	60,0	0,0
Hackfleisch	997	238	21,0	15,0	0,0	70,0	0,0
Keule	643	154	22,0	5,6	0,0	60,0	0,0
Roastbeef	543	130	22,5	4,5	0,0	60,0	0,0
Suppenfleisch							
Hochrippe	1012	242	18,6	16,5	0,0	70,0	0,0
Schweinefleisch							
Filet	445	106	22,0	2,0	0,0	64,8	0,0
Hackfleisch, gemischt	1316	314	19,0	24,0	0,0	70,0	0,0
Kasseler	1102	263	23,3	16,3	1,2	79,8	0,0
Keule	652	156	20,2	6,7	0,0	64,8	0,0
Kotelett	652	156	20,2	6,7	0,0	64,8	0,0
Leber	665	159	21,0	6,0	0,0	340,0	0,0
Mettwurst	1982	473	21,5	40,3	0,2	95,0	0,0
Schnitzel	652	156	20,2	6,7	0,0	64,8	0,0
Kalbfleisch							
Brust	687	164	19,9	7,7	0,0	72,8	0,0
Keule	566	135	20,6	4,4	0,0	71,4	0,0
Schulter	644	154	20,1	6,5	0,0	72,3	0,0
Lammfleisch							
Keule	892	213	18,8	13,4	0,0	70,0	0,0
Kotelett	1703	407	22,2	33,7	0,3	84,6	0,0
Geflügel							
Ente	1030	246	18,1	17,2	0,0	80,0	0,0
Gans	1452	348	15,2	29,6	0,0	75,2	0,0
Hähnchenfilet	470	112	22,8	0,9	0,0	60,0	0,0
Huhn, Keule	519	124	21,0	3,0	0,0	80,0	0,0
Putenschnitzel	481	119	24,1	1,0	0,0	60,0	0,0
Suppenhuhn	659	157	21,4	6,3	0,0	63,0	0,0

Richtig würzen

Gewürze und Kräuter geben den einzelnen Speisen nicht nur das gewisse Etwas, sie tragen auch dazu bei, den meist viel zu hohen Salzverbrauch zu reduzieren.

Tip
- Da sich Kochsalz in den Speisen sehr schnell verteilt, empfiehlt es sich, die Gerichte mit Kräutern und Gewürzen zuzubereiten und erst unmittelbar vor dem Servieren nach Bedarf zu salzen.
- Gewürze erst unmittelbar vor der Verwendung zerkleinern (Pfeffer- oder Muskatmühle, Mörser usw.). So bleiben ihre Geschmacks- und Aromastoffe erhalten.
- Gemahlene Gewürze nur in kleinen Mengen einkaufen. Licht- und aromageschützt, getrennt in geschlossenen Behältern aufbewahren.
- Vorsicht vor Wasserdampf. Gewürze klumpen und verderben.
- Vorsicht vor heißem Fett. Viele Gewürze werden bitter und verbrennen (Paprika).

Curry
Gewürzmischung aus 12–15 verschiedenen Gewürzen für Reis- und Getreidegerichte, Geflügel, Fisch, Saucen.

Ingwer
Knollige Wurzelstöcke, die man frisch, getrocknet und getrocknet gemahlen verwendet. Z. B. für Geflügel, Lammbraten, süß-sauer eingelegte Früchte, Süßspeisen und Gebäck.

Kreuzkümmel
Sichelförmiger Samen, der ganz oder gemahlen verwendet werden kann. Schärfer als Kümmel.

Kümmel
Fruchtsamen in gemahlener oder ganzer Form. Für Kohl, Kartoffeln, Hackfleisch, Brot, Quark.

Lorbeer
Getrocknete Blätter des Lorbeerstrauches. Für Marinaden, Wild, Kohl, Hülsenfrüchte.

Macis
Getrockneter und gemahlener Samenmantel der Muskatnuß. Überall dort, wo auch Muskatnuß verwendet wird.

Macis



Kreuzkümmel



Pfeffer



Safran



Muskatnuß
Frucht des immergrünen Muskatbaumes. Für Apfelmus, Kartoffelbrei, helle Gemüse.

Nelken
Getrocknete Blütenknospen, die ganz oder gemahlen verwendet werden. Z. B. für Sauerbraten, Reis, Hirse, Wild, Kompott, Gebäck, Glühwein.

Paprika
Getrocknete, gemahlene Schoten, die in den Sorten edelsüß (leicht scharf) und rosenscharf (sehr scharf) angeboten werden.

Pfeffer
Wichtigstes Gewürz. Runde Früchte des Pfefferstrauches. Je nach Reifegrad färbt sich die Schale von grün nach rot, schwarz bis gelblich-weiß. Schwarzer Pfeffer ist würzig und weniger reif als der weiße, milde.

Piment (Nelkenpfeffer)
Runde, vor der Reife gepflückte rot- bis dunkelbraune Beerenfrüchte. Getrocknet ganz oder gemahlen; z. B. für Wild, Marinaden/Sud.

Safran
Getrocknete Blütennarben in ganzer oder gemahlener Form. Aufgrund der aufwendigen Ernte sehr teuer. Mildes, leicht bitter-süßes Gewürz; vor allem in der Küche der Mittelmeerländer zu finden.

Wacholder
Violettfarbene Beeren des Wacholderstrauches. Für Marinaden, Wild, Fleisch, Fisch, Kohl.

Vanille
Verwendet wird das ausgekratzte Mark der Schote oder die ganze Schote kleingeschnitten. Vanille wird überwiegend bei Süßspeisen eingesetzt.

Zimt
Getrocknete Innenrinde des Zimtbaumes. Wichtigste Sorten: Ceylon-Zimt (würzig-mild) und Kassia-Zimt (stark würzig).

Einkauf von Lebensmitteln

Welche Mengen benötigt werden, läßt sich anhand folgender Durchschnittsangaben pro Portion berechnen.

Vorsuppe:	150–200 ml
Hauptgericht:	
Suppe	375–500 ml
Fleisch	150 g
Fleisch	
- mit Knochen	200 g
Fischfilet	150–200 g
Fisch	
- mit Gräten	200 g
Beilagen:	
Sauce	etwa 100 ml
Gemüse (geputzt)	200 g
Salat (geputzt)	40–50 g
Kartoffeln (geschält)	200 g
Reis, Hirse, Graupen etc.	50 g (roh)
Teigwaren	50 g (roh)
Backobst	60 g
Nachtisch:	
frisches Obst	150–200 g
Kompott	150 g

Lagerung

Alle Lebensmittel sollten so frisch wie möglich verarbeitet werden. Ein Notvorrat über einen Zeitraum von etwa 2 Wochen ist jedoch empfehlenswert.

Lagerung im Kühlschrank
Günstige Temperatur: +20 bis +4 °C.

Einige Tips zur Lagerung im Kühlschrank:
- Gegarte Speisen vorher abkühlen.
- Speisen abdecken, damit Austrocknung und Geruchsübertragung vermieden werden.
- Geöffnete Konserven oder Kondensmilch vorher in ein anderes Gefäß umfüllen.
- Obst und Gemüse in den dafür vorgesehenen Schalen lagern. Sie bleiben länger frisch.
- Pilze aus der Verpackung nehmen. Sie müssen trocken und kühl gelagert werden.

Hinweis
Lagerung in Tiefkühlgeräten siehe Seite 382.

Verhaltensregeln zur Eindämmung von Salmonelleninfektionen

- Leichtverderbliche Lebensmittel tierischer Herkunft immer im Kühlschrank bei einer Temperatur unter 10 °C aufbewahren.
- Lebensmittel, die als mögliche Träger von Salmonellen gelten, also vor allem Geflügel, Wild, Fisch, Krusten-, Schalen- und Weichtiere, getrennt von anderen Lebensmitteln aufbewahren und zubereiten.
- Beim Auftauen von gefrorenem Geflügel und Gefrierfleisch darauf achten, daß das Tauwasser nicht andere Lebensmittel verunreinigt. Diese Lebensmittel immer auf einer abwaschbaren Unterlage verarbeiten und zubereiten.
- Geflügel, Fleisch und Fisch immer gut durchbraten, Hackfleisch noch am Tag der Herstellung verbrauchen.
- Bei der Zubereitung von Speisen in der Mikrowelle darauf achten, daß diese gleichmäßig auf eine Temperatur von mindestens 70 °C erhitzt werden.
- Für bestimmte Eierspeisen (Eischnee, Tiramisu usw.) nur ganz frische Eier verwenden, die nicht älter als 5 Tage sind (Lege- oder Verpackungsdatum beachten), Eier immer im Kühlschrank aufbewahren.
- Bei Küchenarbeiten auf peinliche Sauberkeit achten. Vor und während der Küchenarbeit möglichst oft die Hände mit warmem Wasser und Seife waschen.

Einfrieren von Lebensmitteln



Lebensmittel werden durch Tiefgefrieren haltbar gemacht. Wichtig ist, daß die Speisen und Lebensmittel „schockgefroren" werden. Dabei wird der größte Teil der Zellflüssigkeit im Gefriergut bei mindestens –30 °C so schnell eingefroren, daß sich kleine Eiskristalle bilden. Ist die Gefrier-Temperatur nicht niedrig genug, so bilden sich größere Eiskristalle. Sie verändern und zerstören das Zellgewebe und beeinträchtigen Aussehen und Nährstoffgehalt nach dem Auftauen.

Wichtige Tips

- Einige Zeit vor dem Einfüllen des Gerätes Schalter auf Superfrosten einschalten.
- Nur frische Lebensmittel oder frisch zubereitete Speisen einfrieren.
- Gekochte Speisen erst abkühlen lassen.
- Magere Lebensmittel sind länger lagerfähig als fette.
- Lebensmittel erst nach dem Auftauen salzen, würzen oder zuckern. Salz und Zucker entziehen den Speisen Eigensaft; Gewürze verlieren ihre Geschmacksintensität.
- Beeren nebeneinander schockgefrieren, danach fachgerecht verpacken.
- Tiefkühlgerät übersichtlich einräumen. Das erleichtert die Entnahme und das Gerät kann schnell wieder geschlossen werden (Reifbildung).
- Die meisten Gemüsesorten blanchieren (Spargel unblanchiert einfrieren), sonst zersetzt sich das Eiweiß (besonders wichtig bei Bohnen und Erbsen). Gemüse in einem Drahtkörbchen 2–4 Minuten in kochendes Wasser geben und danach zum Abkühlen in Eiswasser eintauchen.
- Das Verpackungsmaterial muß säurestabil, kältebeständig, luftundurchlässig und reißfest sein (z. B. extra starke Alufolie, Gefrierbeutel, -dosen, -kochbeutel, Aluschalen).
- Gefriergut mit Inhaltsangabe und Abpack-Datum beschriften.
- Stapelbare, gut verschließbare Behälter verwenden.
- Behälter ohne Flüssigkeit (z. B. Gemüse) voll, mit Flüssigkeit (z. B. Suppe) nur etwa bis 2 cm unter den Rand einfüllen (die Flüssigkeit dehnt sich beim Gefrieren aus).
- Gefriergut neben- und nicht aneinander zum Gefrieren in das Gerät stellen. Die Kälte kann schneller durch die Speisen dringen. Aufeinander gestapelt lagern.

Zum Tiefgefrieren ungeeignet sind:

- Gebundene Saucen
- Pudding
- Gelatinespeisen ohne Ei und Schlagsahne
- Joghurt
- Käse (Aromaverlust)
- Salate, Radieschen, Kartoffeln.

Tip

- Gemüse gefroren weiterverarbeiten.
- Kleine Fleisch- oder Fischportionen können angetaut weiterverarbeitet werden.
- Angetautes, nicht vollkommen aufgetautes Fleisch läßt sich sehr gut schneiden (z. B. Geschnetzeltes, Gulasch).
- Im Gefrierkochbeutel eingefrorene Speisen im Wasserbad auftauen und erwärmen.
- Gegarte Klöße/Knödel gefroren im Siebeinsatz (z. B. Kartoffeldämpfer) über Wasserdampf auftauen.
- Rohe Klöße/Knödel gefroren – ohne Verpackung – in siedendem Wasser auftauen und garen.



Lagerdauer im Tiefkühlgerät

Temperatur
von –18 °C bis –20 °C.

Lebensmittel	Monate
Rindfleisch, mager	2– 9
Schweinefleisch	4– 5
Lammfleisch, mager	6–10
Wild	9–12
Hähnchen	8–10
Ente	4– 6
Wildgeflügel	8–10
Wurst	2– 4
Fisch	2– 4
Eigelb	8–10

Lebensmittel	Monate
Eiweiß	10–12
Butter/Margarine	6– 8
Gemüse	6– 8
Obst	8–10
Brot	4– 6
Brötchen	2– 4
Gebäck, gebacken	4– 6
Torten	2– 3
Hefeteig, nicht gebacken	8 Wochen
Gegarte Speisen	2– 3

Garmethoden

Garmethoden sollten je nach Gericht und Zutaten eingesetzt werden. Im Rahmen einer gesunden Ernährung sollte darauf geachtet werden, unter Zugabe von möglichst wenig Fett zu garen, z. B. mit Alufolie, Bratfolien und in Tonformen.

Kochen

Garen in einer großen Menge siedender Flüssigkeit (siehe Ratgeber Fleisch, Seite 97).

Schmoren

Garen durch Anbraten in heißem Fett und Weitergaren in siedender Flüssigkeit und Wasserdampf (siehe Ratgeber Fleisch, Seite 97).

Braten

Braten in der Pfanne (Kurzbraten). Garen und Bräunen in wenig Fett (siehe Ratgeber Fleisch, Seite 96).
Braten im Backofen. Garen unter Bräunung (mit oder ohne Fettzugabe) im offenen Gefäß (siehe Ratgeber Fleisch, Seite 96).

Dämpfen

Garen im Wasserdampf bei Temperaturen zwischen 80 °C und 100 °C.
Dabei liegen die Lebensmittel in einem Siebeinsatz, werden von dem aufsteigenden Dampf gleichmäßig umgeben und garen schonend. Die Speisen behalten ihre frische Farbe und ihren Eigengeschmack. Die Dampfflüssigkeit ist nach der Garzeit ein kräftig schmeckender Sud und sollte zur Zubereitung von Suppen und Saucen weiterverwendet werden.

Tip
Gewürze und Kräuter in die Dämpfflüssigkeit geben. Ihre Aroma- und Geschmacksstoffe übertragen sich während des Garens auf das Gargut.

Dünsten

Garen in wenig Flüssigkeit und Wasserdampf bei Temperaturen unter 100 °C (siehe Ratgeberteil Gemüse, Seite 236).

Fritieren

Garen und Bräunen im Fettbad bei Temperaturen zwischen 170 °C und 180 °C. Beim Fritieren werden die Lebensmittel von allen Seiten gleichmäßig gebräunt (z. B. Pommes frites, Kroketten, panierte Fisch- oder Fleischportionen, Spritzgebäck). Fritieren ist eine sehr fettreiche Garmethode, die möglichst wenig eingesetzt werden sollte.

Grillen

Garen unter Bräunung durch Strahlungshitze bei hoher Temperatur. Fettarme Garmethode.

Tip
- Mariniertes Grillgut (Öl, Beize, Gewürze) wird zarter und schmackhafter.
- Gewürze zuerst mit dem Öl vermischen, danach das Grillgut bestreichen. Die Gewürze können nicht verbrennen.
- Nach dem Grillen salzen.
- Beim Holzkohlengrill ist es empfehlenswert auf Alufolie oder in speziellen Grillschalen zu grillen.



Wasserbad

Allmähliches Erwärmen im offenen Topf, der in heißem, nicht kochendem Wasser hängt oder im Simmertopf. Für Saucen, Cremes - die als Zutat Butter, Eier oder Sahne enthalten (Mousse au chocolat) - und alle Gerichte, die bei der Zubereitung auf der Kochstelle gerinnen oder leicht anbrennen könnten (Eierstich).

Alufolie

Garen im eigenen Saft (ohne Bräunung). Alufolie (Aluminiumfolie) besteht aus sehr dünn ausgewalztem Aluminium. Die in ihr zubereiteten Speisen behalten Eigengeschmack, Vitamine und Mineralstoffe. Alufolie ist geschmacksneutral, geruchsfrei und undurchlässig für Flüssigkeiten.



Tip
- Folie leicht einfetten, die Speisen kleben nicht an.
- Folie richtig zufalzen; es darf keine Flüssigkeit entweichen (siehe Foto oben).
- Folie nicht zu eng um das Gargut spannen, es muß etwas Platz für die Dampfentwicklung bleiben.
- Verschlossene Folienpäckchen auf den Bratrost legen (evtl. in einer feuerfesten Form), da der Herdboden zu heiß ist und die Folie anklebt.
- Die Garzeit der Speisen verlängert sich um etwa ein Drittel im Vergleich zu der üblichen Garzeit.

Tontopf (Römertopf)

In einem Tontopf wird das Gargut im eigenen Saft (mit oder ohne Bräunung) schonend und fettarm gegart. Der Tontopf aus porösem Ton (siehe Foto unten) muß (je nach Hersteller) **vor jeder Benutzung** etwa 15 Minuten in **kaltem** Wasser gewässert werden. Dabei saugt er sich mit Wasser voll. Der Topf wird immer in den kalten Backofen gestellt. Beim Garen gibt der Tontopf das aufgesaugte Wasser in Form von Dampf ab. Die Speisen bleiben saftig.



Tip
- Kein Fett zugeben.
- Tontöpfe zerspringen bei großen Temperaturschwankungen.
- Den Topf nur zu zwei Dritteln füllen.
- Keine kalte Flüssigkeit in den heißen Topf einfüllen.
- Mit heißem Wasser ohne Spülmittel reinigen.
- Den Topf an der Luft gut trocknen.

Bratbeutel, Bratschlauch

Garen im Backofen im eigenen Saft (mit Bräunung). Im Gegensatz zur Alufolie bekommen in Bratbeutel oder Bratschlauch zubereitete Speisen durch die Strahlungswärme eine Bräunung. Bratfolie ist geruchsneutral, bis etwa 230 °C hitzebeständig und nur für die Zubereitung von Speisen im Backofen geeignet.

- Gargut einfüllen, Folie nach Anleitung verschließen.
- Genügend große Beutel oder Schläuche wählen, damit für die Dampfentwicklung genügend Platz bleiben.
- Folie mehrmals einstechen (siehe Foto unten), damit der Dampf entweichen kann.
- Folie auf den kalten Bratrost legen. Auf dem heißen Rost würde sie sofort platzen.
- Nicht zu nahe an die Backofenwand oder -decke legen, damit die Folie beim Ausdehnen nicht festklebt.



Schnellkochen

Durch den Schnellkochtopf wird die Garzeit im Vergleich zu anderen Garmethoden wesentlich verkürzt. Die Speisen werden in einem hermetisch abgeschlossenen Topf unter Druck gekocht. Im Topfinnenraum entsteht bei der Erwärmung der Flüssigkeit ein Überdruck, der die Temperatur auf 108 °C bis 118 °C ansteigen läßt. Durch die hohe Temperatur wird die Garzeit der einzelnen Speisen um etwa zwei Drittel verkürzt.



Schnellkochtöpfe haben im Topfdeckel oder am Griff ein Ventil (fest oder aufschraubbar) eingebaut, das durch den Dampfdruck im Innenraum hochgedrückt wird. Eine Markierung am Ventil zeigt an, welcher Temperaturbereich erreicht ist. Bei Erreichen der gewünschten Temperatur beginnt die Garzeit. Sie muß genau eingehalten werden, um ein Übergaren zu verhindern. Ist der Druck im Topfinnern zu stark, öffnet sich das Ventil automatisch, damit der Überdruck entweichen kann. Zum Schnellgaren sind besonders Speisen mit einer langen Garzeit geeignet, z. B. Hülsenfrüchte, Suppenfleisch, Suppenhuhn. Bei Gerichten mit einer kräftigen Sauce werden die Zutaten erst kräftig angebraten. Wenn die gewünschte Bräunung erreicht ist, wird etwas Flüssigkeit angegossen und das Gericht unter Druck fertig gegart (z. B. Rouladen, Gulasch, Schmorbraten).

Tip
- Das Ventil immer sorgfältig reinigen, um eine genaue Temperaturanzeige sicherzustellen.
- Zur Entwicklung des nötigen Dampfes sind 125 ml (1/8 l) Flüssigkeit nötig.
- Den Topf niemals unter Druck öffnen.

Küchentechnische Ausdrücke

Abbrennen
Bei ständiger Wärmezufuhr Mehl- oder Grießbrei so lange rühren, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst.

Ablöschen
Mehlschwitze, Saucenfond oder Karamel unter Rühren mit Flüssigkeit auffüllen.

Abhängen
Fleisch oder Wild müssen teilweise bis zur Weiterverarbeitung eine gewisse Zeit kühl gelagert abhängen, damit ihr Fleisch zart wird.

Abschäumen
Entfernen des Schaumes nach dem ersten Aufkochen (geronnenes Eiweiß) z. B. bei Brühen, Butter, Obst.

Abschlagen
Zutaten für Saucen und Cremes im Wasserbad ständig mit dem Schneebesen schlagen, dabei langsam erwärmen, bis sie binden.

Abschrecken
Heiße Speisen (Reis, Eier) ganz kurz mit kaltem Wasser überbrausen. Reis klebt nicht mehr, Eier lassen sich leichter pellen.

Abstechen
Kleine Klößchen mit angefeuchteten Löffeln von einem Teig abstechen, formen und weiterverarbeiten (z. B. Brandteig- oder Grießklößchen).

Abziehen
Flüssigkeiten wie Milch, Saucen, Fleischbrühen, pikante Suppen mit Sahne und Eigelb binden. Nach dem Binden nicht mehr aufkochen.

Ausbacken
Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse meist in einer Teighülle oder paniert, aber auch naturel in Fett schwimmend (Ausbackfett) garen (fritieren).

Ausbeinen
Aus rohem Wild, Fleisch oder Geflügel die Knochen herauslösen.

Auslassen
Erwärmen von kleingeschnittenen fetthaltigen Lebensmitteln zur Fettgewinnung (z. B. Speck).

Bardieren
Mageres Fleisch oder Geflügel mit Speckscheiben umwickeln oder belegen.

Beizen
Einlegen von Fleisch oder Wild in eine Essig- oder Weinmischung oder in Buttermilch mit Gewürzen und Kräutern.

Binden, Andicken
Flüssigkeiten durch Zugabe von Bindemitteln sämig machen.

Blanchieren
Kurzes Vorgaren von Lebensmitteln in kochendem Wasser. Danach rasches Abkühlen in Eiswasser.

Croûtons
In Butter geröstete Weißbrotstückchen, die als Einlage für Suppen oder als Beilage verwendet werden.

Dressieren
Garfertige Lebensmittel mit Hilfe von Stäbchen, Klammern, Faden oder Nadel und Faden in die gewünschte Form bringen (z. B. Rollbraten, gefülltes Geflügel).

Eindicken, Reduzieren
Flüssigkeit durch Erhitzen im offenen Gefäß einköcheln.

Filieren, Filetieren
Rohe, tierische Lebensmittel von Haut, Kopf und Gräten befreien und gleichzeitig in Stücke teilen. Oder das Herauslösen von Filets einer Orange.

Flambieren
Speisen mit einer kleinen Menge, meist erwärmter, alkoholhaltiger Flüssigkeit übergießen und anschließend anzünden.

Julienne
In feinste Streifen geschnittenes Gemüse als Einlage oder als Gemüse serviert.

Jus
Französisch für Brühe. Entfetteter Bratensaft, der nach dem Erkalten geliert.

Karamelisieren
Speisen mit Zucker überziehen, der zu Karamel (hellbraun) gekocht ist, wird z. B. für Möhren, Kartoffeln und Eßkastanien verwendet.

Legieren
Einrühren von Eigelb, Sahne oder Butter in eine nicht mehr kochende Flüssigkeit.

Marinieren
Fleisch in Marinade einlegen, die – im Gegensatz zur Beize – immer beim Kochen als Grundlage einer Sauce verwendet wird. Fleisch wird auch zum Grillen in einer Ölmarinade eingelegt.

Mehlieren
An der Oberfläche trockene Lebensmittel in Mehl wenden und gar braten (z. B. Leber, Schnitzel).

Parieren
Fleisch oder Fisch von Haut, Fett und Sehnen befreien und für die Zubereitung sauber zurechtschneiden.

Passieren
Weiche rohe oder gegarte Lebensmittel oder Speisen durch ein Sieb pressen oder streichen.

Pochieren
Lebensmittel langsam garziehen lassen, ohne sie zu kochen oder im Fett stark zu erhitzen, z. B. Eier in Essigwasser pochieren.

Reduzieren
Brühen, Suppen und Saucen kochen, bis soviel Flüssigkeit wie gewünscht verdampft ist und sie konzentrierter und sämig sind.

Sautieren
Fleisch-, Geflügel- oder Fischstücke schnell in einer Pfanne oder im Topf in reichlich Fett anbraten.

Schälen, Pellen, Abziehen
Schale von Lebensmitteln entfernen, z. B. bei Kartoffeln, Gurken, Bananen.

Schlagen, Aufschlagen
Luft in Lebensmittel einarbeiten, z. B. bei Schlagsahne oder Eiweiß.

Stocken
Verfestigen von Eimasse (z. B. Eierstich) im Wasserbad, in heißer Luft (Backofen) oder in der Pfanne.

Sud
Kochwasser für Fisch, Schalen- und Krustentiere. Der Sud wird mit Gewürzen wie Lorbeer, Pfefferkörnern, Senfkörnern und Essig sowie Kräutern und Suppengrün angereichert.

Tranchieren
Rohe oder gegarte Lebensmittel in Scheiben oder in Teile schneiden.

Unterheben, Unterziehen
Gleichmäßiges Unterheben und Verteilen unter eine Masse. Nicht rühren (z. B. Eischnee unter einen Teig heben).

Wässern
einlegen in Wasser, z. B. Heringe.

Die verschiedenen Heizarten

Einstellung von Kochstellen
Die meisten Herde haben entweder eine Skala von 1–3 Stufen (jeweils um 1/2 aufwärts) oder eine von 1–9 oder eine etwas empfindlichere Skala von 1–12 Stufen. Je nach gewünschtem Einsatz können die Speisen warmgehalten, aufgetaut, angekocht, gedünstet, geschmort, gebraten oder fritiert werden.

Blitz- und Schnellkochplatten
Sind meistens mit einem roten Punkt versehen und eignen sich daher zum schnellen Ankochen, Aufkochen oder Anbraten. Sie heizen sich schneller auf (nur bei Glaskeramik-Kochfeldern nicht, haben keinen roten Punkt).

Induktionskochstelle
Die neueste Entwicklung sind Induktionskochstellen. Beim induktiven Kochen wird die Wärme durch elektromagnetische Wechselfelder direkt im Topfboden erzeugt. Damit entsteht die Wärme unmittelbar da, wo sie gebraucht wird. Das Aufheizen des Topfes über den Umweg Kochplatte entfällt.

Backöfen mit konventioneller Beheizung
Bei dieser Beheizungsart wird die Temperatur durch Ober- und Unterhitze erzeugt und durch Strahlung übertragen.

Backöfen mit Heißluftsystem
Ein intensiver Hitzestrom umgibt die Speisen und läßt sie garen.
Das Gebläse verteilt die Ober-/Unterhitze gleichmäßig im Backofen. Dieses System ermöglicht das gleichzeitige Garen in verschiedenen Etagen. Die Temperaturbereiche sind bei den einzelnen Geräten unterschiedlich (Anleitung beachten).

Umschaltbare Backöfen
Die modernsten Backöfen sind umschaltbar auf mehrere Beheizungsarten:
- Ober- und Unterhitze für bestimmte Rezepte
- Heißluftsystem für große Mengen auf mehreren Ebenen

- Flächengrill (Groß- und Kleinflächengrill)
  Flache Grillstücke werden durch Strahlungshitze gegart und an der Oberfläche knusprig.
- Umluft-Grill
  Durch die Umluft wird die Strahlungshitze um das Grillgut geleitet. Die Bräunung erfolgt ohne Benötigung von Zusatzgeräten, welche das Gargut drehen.

Gas
Das Kochen mit Gas ist energiesparend und bietet Vorteile durch die schnelle und gut regulierbare Hitzezufuhr (kein An- bzw. Vorheizen); Spezial-Geschirr ist nicht notwendig.

Mikrowelle
Mit einem Mikrowellengerät (separate oder kombiniert mit den klassischen Heizarten) besteht die Möglichkeit, die Garzeit zu verkürzen. Es ist darauf zu achten, daß nicht jedes Kochgeschirr geeignet ist (kein Metall).

Die Küchen-Werkzeuge

Dazu gehören vor allem die Koch- und Küchenmesser in unterschiedlichen Größen und Formen. Sie werden täglich eingesetzt und sollten deshalb von bester Qualität sein. Auf eine gute Stahlsorte der Klinge ist unbedingt zu achten, damit die Messer funktionstüchtig und haltbar sind. Sie müssen darüber hinaus gut in der Hand liegen, also „griffig" sein. Folgende Werkzeug-Grundausstattung sollte in einer gut ausgerüsteten Küche vorhanden sein:

Brotmesser

Küchenmesser und **Kartoffelschäler**

Fleischmesser

Tranchierbesteck

Küchenschere

Wiegemesser

Knoblauchpresse

Als **Grundausstattung** sollten in einem 2–4 Personenhaushalt vorhanden sein:
- Je 1 kleiner und 1 großer Kochtopf
- 1 Bratentopf
- 1 Stieltopf
- 1 Schüssel-Set
- 1 längliche und 1 ovale Auflaufform
- je 1 große und 1 kleine Pfanne (Empfehlenswert sind 2 Pfannen. 1 Pfanne mit Antihaftbeschichtung für schonendes Braten + Backen, z. B. Schnitzel, Pfannkuchen und 1 schwere Pfanne für kräftiges Braten, z. B. Steaks)
- 1 Backuhr
- 1 Meßbecher

Ergänzend dazu gehören in eine gut und reibungslos funktionierende Küche noch folgende Gegenstände:
- 1 elektrisches Handrührgerät mit Zusatzteilen
- 2–3 große und kleine Schneidebretter aus Holz, Kunststoff oder Marmor
- 1 Lebensmittelwaage
- 1–2 feuerfeste Untersetzer
- verschiedene Backformen
- 1 Tablett
- 1 Kuchengitter (-rost)
- 1 Brotkorb
- 1 Julienneреißer
- 1 Kartoffel- und Spätzlepresse
- 1 Kugelausstecher
- 1 Vielzweck-Rohkostreibe
- 1 Teigroller
- 1 Teigschaberkarte
- 1 Salatsieb und 1 Teesieb
- 1 Salatbesteck
- 1 Salatschleuder
- 1 Kartoffel- und Gemüseschäler
- 1 Pfannenwender
- 1 Schöpfkelle
- 1 Kochlöffel
- 1 Saucenlöffel
- 1 Schaumlöffel
- 1 Schneebesen
- 1 Backpinsel
- 1 Eierschneider
- 1 Dosenöffner
- 1 Flaschenöffner
- 1 Zitronenpresse
- 1 Pfeffermühle
- 1 Salzstreuer

Suppen

Eintöpfe

Fleisch

Geflügel

Wild

Fisch

Saucen

Gemüse

Salate

Kartoffel/Reis/Teigwaren

Aufläufe

Quark-Eierspeisen

Snacks

Desserts

G

H

N

O

P

Q

R

S

7. Auflage

Hinweise — Die Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für vier Personen berechnet. Bitte beachten Sie bei Gasherden die Gebrauchsanweisung des Herstellers. Für die Rezepte in diesem Buch wurden Eier der Größe M verwendet.

http://www. heyne. de
Printed in Germany 2005

Redaktion — Carola Reich, Sabine Puppe

Rezeptentwicklung — Versuchsküche Dr. August Oetker, Bielefeld

Titelfoto — Brigitte Wegner, Bielefeld

Innenfotos — Christiane Pries, Borgholzhausen
Brigitte Wegner, Bielefeld

Konzept — Björn Carstensen, Hamburg

Gestaltung — Kontur Design, Bielefeld

Umschlaggestaltung — Kontur Design, Bielefeld

Satz — Typografika, Bielefeld

Reproduktionen — MOHN-Media, Gütersloh

Druck und Bindung — RMO-Druck, München

ISBN 3-453-19042-4

ABKÜRZUNGEN



kg	=	Kilogramm
dg	=	Dekagramm
g	=	Gramm
l	=	Liter
ml	=	Milliliter
dl	=	Deziliter (1/10 l)
cl	=	Zentiliter (1/100 l)
EL	=	Eßlöffel
TL	=	Teelöffel
kJ	=	Kilojoule
kcal	=	Kilokalorien
E	=	Eiweiß
F	=	Fett
Kh	=	Kohlenhydrate
Fi.Tr.	=	Fett in der Trockenmasse

MENGENANGABEN



GEWICHTSMENGEN

1000 g	=	1 kg
750 g	=	¾ kg
500 g	=	½ kg
375 g	=	⅜ kg
250 g	=	¼ kg
125 g	=	⅛ kg

FLÜSSIGKEITSMENGEN



1000 ml	=	1 l
750 ml	=	¾ l
500 ml	=	½ l
375 ml	=	⅜ l
250 ml	=	¼ l
100 ml	=	1 dl
	=	ca. 8 EL
12 ml	=	1 EL
10 ml	=	1 cl





LEBENSMITTEL	EL	TL
Flüssigkeit	12 ml	5 ml
Backpulver	9 g	3 g
Crème fraîche	10 g	5 g
Gelatine, gem.	8 g	3 g
Grieß	8 g	3 g
Haferflocken	7 g	2 g
Haselnüsse, gem.	5 g	2 g
Honig	15 g	6 g
Joghurt (3,5 % F.)	10 g	6 g
Käse, ger.	5 g	3 g
Kaffee, gem.	4 g	2 g
Kaffee, löslich	3 g	1 g
Kakaopulver	5 g	2 g
Kondensmilch	14 g	6 g
Mandeln, gem.	5 g	3 g
Margarine	10 g	4 g
Mehl (Type 405)	7 g	3 g
Paprikapulver	6 g	2 g
Puderzucker	4 g	3 g
Reis	[illegible]	[illegible]
Salatmayonnaise	10 g	5 g
Salz	13 g	5 g
Saure Sahne (10 % F.)	10 g	8 g
Schlagsahne (30 % F.)	10 g	5 g
Schwarzer Tee	4 g	2 g
Semmelbrösel	9 g	3 g
Senf	10 g	3 g
Speiseöl	10 g	4 g
Speisestärke	7 g	3 g
Tomatenketchup	12 g	5 g
Tomatenmark	12 g	5 g
Zimt, gem.	4 g	2 g
Zucker	10 g	5 g

LÖFFELMENGEN

(in einem gestr. Löffel)





HEYNE ‹

DR. OETKER

SCHUL
KOCH
BUCH

DAS ORIGINAL







Das unentbehrliche Standardwerk für Einsteiger

Ohne viel Erfahrung sofort mühelos kochen? Mit dem seit Generationen bewährten und immer wieder aktualisierten Schulkochbuch von Dr. Oetker ist das auch für weniger routinierte Köchinnen und Köche kein Problem. Ob feine Suppen und herzhafte Eintöpfe, Hauptgerichte mit Fleisch oder Fisch, köstliche Gemüse-, Kartoffel- und Nudelvariationen, Salate, Snacks oder reizvolle Desserts: Über 500 Rezepte und Tipps – in der Versuchsküche getestet und verständlich Schritt für Schritt beschrieben – sorgen für Abwechslung im Alltag und Hochgenuss bei Festen. Neben beliebten Klassikern sind zahlreiche neue Gerichte enthalten.

Mit Warenkunde, Nährwerttabellen und Glossar

ISBN 3-453-19042-4
€ 9,95 [D]
9 783453 190429 07